

# So Shape

## IMPORTANT !

Les saveurs sucrées se consomment TRÈS fraîches ❄️ ou chaudes ☹️, mais pas tièdes !

# #1 HELLO !

Si c'est votre premier Challenge So Shape, bienvenue dans la famille et un grand MERCI pour votre confiance ! Pour les fidèles Shapers, on espère que vous allez bien depuis la dernière fois. ;)

Pour les shapers habitués on vous présente notre nouvelle innovation berlingot : le Risotto Champignons ! Il s'agit du 3e berlingot version plat chaud, et ce n'est pas le dernier. Il est sans gluten, raison de plus pour l'aimer !

Les plats chauds sont encore plus faciles à préparer désormais : seul le micro-ondes est nécessaire, plus besoin de faire bouillir de l'eau. Notre but est de vous rendre la vie la plus facile possible ! On sait ce que c'est la flemme le soir, on ne vous juge pas.

Et ce n'est pas la seule nouveauté : les produits gourmands et consistants les plus sains du monde Smart Food ont des petits frères ! **Il s'agit des Smart Muesli chocolat et fruits rouges ! -90% de sucre par rapport aux mueslis classiques, enrichis en fibres et protéines.** Attaquez votre journée avec une nutrition optimale pour relever les défis ! C'est la meilleure manière de reprendre le contrôle de son alimentation en sortant de la spirale infernale du sucre ! D'autres surprises arrivent très vite !

Si vous avez des questions (même les plus bizarres), que vous voulez nous suggérer des super recettes et astuces de préparation, ou que vous voulez juste nous dire comment vous allez, nous nous ferons un plaisir de vous répondre à l'adresse mail habituelle : **hello@soshape.com** - Notre team de nutritionnistes n'attend que vous !

N'hésitez pas à utiliser le **#SoShape** sur les réseaux sociaux pour partager vos expériences avec les autres shapers ; l'émulation reste l'une des clefs du succès ! Déjà 100 000 hashtags partagés !

Excellent Challenge et à très bientôt,

**La Team So Shape**



# #2 LES VERTUS DU BERLINGOT

Un véritable shot de nutrition !

Le berlingot cumule à lui seul 38 vertus sur lesquelles nous pourrions communiquer sous l'oeil bienveillant de l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments. Mais ce n'est pas notre genre d'en rajouter ! Voici donc un modeste best of :



## BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE.

Les vitamines C, B2, B3, B6, B5, B9, B12, Fer et Magnésium contribuent à réduire la fatigue.

RICHE  
- EN -  
FIBRES

## SENTEZ-VOUS PLUS LÉGER.

Les fibres végétales extraites de l'acacia, en grande quantité, apportent un réel confort intérieur. Le fameux « ventre plat du matin » si agréable, mais tout le temps !

Tonifie & maintient



Les muscles

## TONIFIEZ VOS MUSCLES.

Les protéines contenues offrent l'éventail complet de tous les acides aminés nécessaires au maintien de la masse musculaire.



EFFETS LONG TERME

Détox

METABOLISME CONTROLÉ

OMÉGA 3 & 6



Cholesterol régulé



Défenses Immunitaires

## DETOXIFIEZ VOUS.

Vitamines C, E, B2, Sélénium, Zinc, Cuivre et Manganèse permettent de protéger les cellules du stress oxydatif. L'extrait de thé vert naturel concentré en EGCG est un puissant antioxydant végétal. Il empêche les radicaux libres d'endommager nos tissus, et de les faire vieillir prématurément.

## REGULEZ VOTRE METABOLISME.

Un apport suffisant en chrome permet d'optimiser l'assimilation des sucres et des graisses contenus dans nos repas. Le chrome contribue au maintien d'une glycémie normale et au métabolisme normal des macronutriments.

## PROTEGEZ VOTRE COEUR.

Les Oméga 3 et 6 sont de bonnes graisses et permettent de réguler son cholestérol, de protéger son cœur, ses veines et ses artères en renouvelant les cellules de ces tissus. Il est recommandé de varier les sources d'Oméga 3, animales et végétales. Les nôtres proviennent du lin et sont donc végétales. Ce sont ces petites graines que l'on retrouve souvent au fond de son verre de So Shape.

## BOOSTEZ VOTRE SYSTEME IMMUNITAIRE.

Les vitamines A, B9, B6, B12, C, D, Zinc, Cuivre, Sélénium et Fer contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

Adapté à toutes les exigences



100% FAIT EN FRANCE



Sauf Indian Curry et Spicy Bolo.

# #3 LIBEREZ-VOUS L'ESPRIT !

## En quoi consiste le Challenge So Shape ?

### Aucune prise de tête

Pas de calcul infernal à chaque repas, ni besoin de peser ou préparer ses aliments.

Les berlingots So Shape vous assurent deux fois par jour le plein en nutriments sans même y penser. La consigne est simple. 2 So Shape quand vous voulez, et un repas (de préférence le déjeuner) libre par jour. Une journée type peut s'articuler comme expliqué ci-à droite : ●

### Pas d'interdit

Rien n'est interdit au moment du déjeuner, vous pouvez manger sans vous soucier de rien et profiter du moment avec vos collègues ou vos proches.

Pas trop de folies cependant, gardez des quantités raisonnables et privilégiez le plus souvent possible, ne serait-ce que pour prendre de bonnes habitudes, des choix sains à base de viande maigre et de légumes.

### Qu'est-ce que je bois ?

Évitez les sodas sucrés ! Privilégiez les boissons zéro calorie et surtout l'EAU !



8h\*



! N'oubliez pas d'enlever l'infuseur !

Petit déjeuner  
1 berlingot  
+ Open food ou Smart food

12h\*



Déjeuner  
Totalement libre !

19h\*



💡 Astuce : à prendre 1 heure avant l'heure de vos dîners habituels pour ne pas laisser la tentation s'installer !

Dîner  
1 berlingot  
+ Open food ou Smart food

\* Heure indicative

# #4 MINCIR AVEC DES BERLINGOTS ?

**S'affiner ET se tonifier.**

## Une nutrition optimale

Il n'y a pas de secret, pour mincir et rester tonique il faut ingérer moins de calories que l'on n'en dépense. Et seul un apport suffisant en macro et micronutriments, sans calories superflues, peut permettre à notre corps de prendre sa meilleure forme.

Ainsi, l'équilibre nutritionnel parfait des berlingots So Shape apporte quotidiennement à l'organisme l'essentiel de ses besoins tout en restant faible en calories. Cela permet de cibler la perte en masse grasseuse et de s'affiner durablement en conservant ses muscles. Votre corps ne manque de rien et ne se venge pas : ce qui évite l'effet « yoyo » !

En faisant deux fois par jour le plein de bons nutriments, vous êtes sûrs de vous affiner sainement, sans carences, afin d'être au top de votre forme !

## Faim ou ennui : il faut choisir !

Le Challenge So Shape est une expérience qui vous permet de dissocier la « vraie » faim de l'envie de manger.

Nous avons tous tendance à manger trop ! Expérimenter une nutrition complète sans avoir à déboutonner son jean à l'issue du repas aide à prendre conscience de ses fâcheuses habitudes ! Se nourrir mieux c'est avoir tous les nutriments dont on a besoin, sans les éléments nocifs et inutiles de la nourriture quotidienne.

# #5 LE PLUS COMPLET DES REPAS EQUILIBRES !

**Se nourrir plus pour manger moins.**

## Un berlingot, c'est l'équivalent de...





Cookie Cream



Speculoos



Vanille Chocolat Blanc



Cappuccino



Chocolat



Stracciatella

# #6 LES SUCRÉS

## Hot N Cold.

A consommer bien frais ou même chauds selon vos préférences, les saveurs sucrées sont parfaites pour démarrer la journée ou au goûter lorsque vous mangez dehors le soir !

Cookie Cream et Speculoos sont venus rejoindre Chocolat, Vanille Chocolat Blanc, Stracciatella et Cappuccino !



1.



! N'oubliez pas d'enlever l'infuseur !

Versez de l'eau bien fraîche (350ml)

2.



Ajoutez la poudre du berlingot

3.



Secouez bien fort !

4.



! Ne mettez jamais votre Shaker au micro-ondes et évitez le lave-vaisselle.

Pour les saveurs qui se dégustent chaudes :  
Versez dans un bol et mettez-le au micro-ondes

 Cheesecake Citron

 Framboise

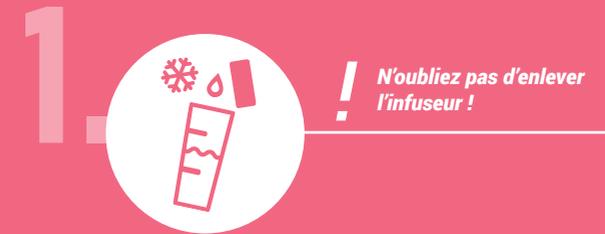
 Menthe choco

# #7 LES FRAPPÉS

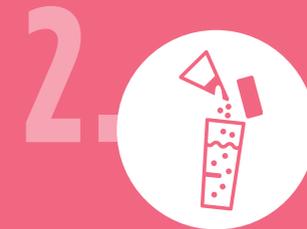
**Pas de glaçon, pas de Cheesecake Citron.**

TRES IMPORTANT les shapers : comme certains sodas dont on taira le nom, les berlingots frappés se boivent très frais, même glacés !

Cela concerne les saveurs Cheesecake Citron, Framboise et Menthe-Choco. De vrais milk shakes à prendre avec des glaçons ou de l'eau hyper froide :)



Versez de l'eau bien fraîche (350ml)  
puis des glaçons



Ajoutez la poudre  
du berlingot

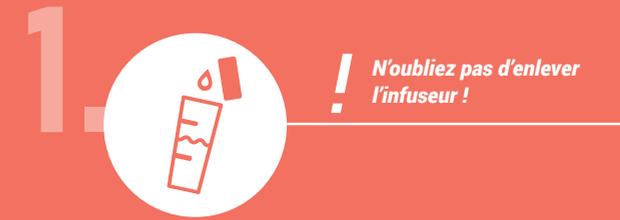


Secouez bien  
fort !

# #8 LES VELOUTÉS TOUT CHAUDS

Les berlingots saveur soupe du jardin et velouté de tomates se dégustent chauds.

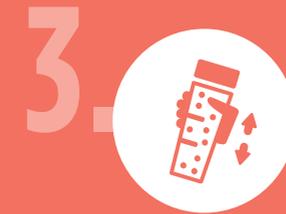
Petite astuce : si la soupe est trop chauffée, elle s'épaissit. Lorsque cela arrive, versez encore un peu d'eau après avoir chauffé pour fluidifier le tout. Et n'hésitez pas à rajouter des épices, c'est super bon ! Le curry va très bien avec la soupe du jardin par exemple, et le paprika avec le velouté de tomates !



Versez l'eau froide dans le shaker (350ml)



Ajoutez la poudre



Secouez



Versez dans un bol



Mettez le bol au micro-ondes 1 à 2 minutes

  
Spicy bolo

  
Indian curry

  
Risotto Champignons

# #9 LES PLATS CHAUDS

Oui, des berlingots qui se MANGENT.

Si on nous avait dit que l'on pouvait mincir avec des pâtes ou du riz... Vous l'avez rêvé, So Shape l'a fait !

Les pastas et risottos So Shape sont 100% végétariens : pas de viande mais du soja cuisiné pour vous donner toutes les saveurs des pâtes et riz que l'on aime :) Spicy Bolo pour les amateurs de pâtes à la tomate, Indian Curry pour les plus aventuriers et Risotto Champignons pour les amateurs de cuisine italienne ! Si vous avez d'autres idées de plats, envoyez-les nous sur [hello@soshape.com](mailto:hello@soshape.com) ! C'est vous les boss !

*Astuce : comme pour les soupes, si l'ensemble est trop épais après cuisson, rajoutez un peu d'eau.*



Remplissez le shaker avec de l'eau jusqu'à la jauge la plus basse (150ml)  
*Pour Risotto Champignons, versez jusqu'à atteindre un niveau légèrement en dessous de cette jauge.*



Versez l'eau dans un bol, ajoutez le contenu du berlingot et remuez le tout



Faites chauffer 1,30 minutes au micro-ondes sans recouvrir



Laissez reposer 5 minutes en recouvrant avec une assiette



Réchauffez 30 secondes au micro-ondes : c'est prêt !



# # 10 LES « OPEN FOODS »

Encore une petite faim avec le berlingot ? Un petit creux dans la journée ? On a sélectionné toute une liste d'ingrédients à consommer sans culpabilité, surtout lors des 3 premiers jours, qui peuvent être parfois un peu difficiles.



## Les bonnes sources de protéines

Fromage blanc 0%	Poisson blanc	Blanc de dinde	Blanc de poulet
Blanc d'œuf	Crevettes	Gambas	Petits suisses 0% mg
Thon au naturel	Carré Frais 0% mg	Dessert Soja Nature	Lait de Soja
Smart Pancakes 	Smart Muffins 	Un autre berlingot 	Tofu

Recette Smart Bowl = Smart Muesli  (max 60g) + fromage blanc 0% mg (max 150g)



## Les légumes

Poivrons	Champignons	Brocolis	Salade verte
Concombres	Fenouil	Celeri	Endives
Radis	Coeurs de palmier	Tomates	Choux Fleur
Choux blanc	Courgettes	Haricots verts	Epinards
Cornichons/Câpres	Asperges	Poireaux	Aubergine



## Les assaisonnements

Jus de citron | Vinaigre | Herbes aromatiques | Epices

*Epices conseillées : Paprika pour le velouté de tomates, curry et poivre pour la soupe du jardin.*

## Des questions ?

### « Puis-je avoir... un traitement de faveur ? »

Si vous êtes du genre à être addict à d'autres aliments essentiels à votre bonne humeur écrivez-nous à [hello@soshape.com](mailto:hello@soshape.com) pour avoir (ou pas) une dérogation exceptionnelle.



### « Mais au fait... Pourquoi pas de fruits ? »

Parce qu'ils sont certes très sains et naturels, mais un peu trop sucrés pour être consommés en illimité à côté des berlingots. En revanche, à midi pendant le challenge ou pour maintenir votre poids par la suite, c'est permis (mais toujours pas en illimité, petits coquins).



# # 11 LA VIE CONTINUE !

## SOS dîner à l'extérieur !

Il y a des événements qu'on ne peut pas manquer ! Loin de nous l'idée de vous empêcher de profiter de vos sorties. Vous pouvez dans ce cas inverser le So Shape du soir avec celui du midi, à condition de prendre un berlingot supplémentaire à 17h. ●

*Mais attention : cette astuce est à utiliser avec modération pour un résultat optimal !*

## Je fais du sport !

Pendant le challenge So Shape, une activité de renforcement musculaire est tout à fait possible, ainsi qu'une activité cardio modérée, c'est à dire une activité à faire chez soi ou un jogging sympa, mais pas 10 km par jour en haute intensité, par exemple. Et attention à deux points :

### Une dépense physique, ça creuse !

Si après l'effort vous avez faim, prenez un berlingot supplémentaire ou un open food :) ET évitez les boissons énergisantes, très caloriques.

### La balance risque de vous surprendre.

Le muscle prend moins de place que le gras. Mais l'important est de s'affiner, n'est-ce pas ? Si vous avez bien conscience de cela et que vous avez envie d'associer du sport au challenge, foncez ! Mais si vous manquez de temps et de motivation, concentrez vous sur la nutrition. C'est ce qui donne un maximum de résultat pour le minimum d'effort. Vous pouvez donc mincir tout en gardant le même poids !



8h\*



Petit déjeuner  
1 berlingot

12h\*



Déjeuner  
1 berlingot + 1 Open Food

17h\*



Goûter  
Un berlingot ou 2 Open Foods

19h\*



Dîner  
Évitez les desserts et les féculents :)

\* Heure indicative

# # 12 LES 6 REGLES POUR RESTER AU TOP

Pour maintenir ses résultats et garder un corps sain, il y a quelques habitudes à prendre. Mais si vous craquez parfois, pas de panique !

## 1. Mangez des protéines dans la plupart de vos repas.

Surtout...au petit déjeuner. Ainsi, pas de fringale à 10h grâce à leur pouvoir rassasiant. Les protéines ne se trouvent pas que dans la viande ! Les Pancakes So Shape sont là pour ça aussi !

## 2. Ne buvez pas vos calories.

Il existe de nombreuses solutions pour boire au repas, sans ingérer de calories inutiles dans des sodas sucrés ou de l'alcool. Les sodas light, zero, ou même de l'eau gazeuse avec une rondelle de citron sont de bons choix. Mais de manière générale, buvez beaucoup d'eau. Ça semble ennuyeux comme ça, mais on vous a facilité la tâche avec le Detox Water !

## 3. Ne faites pas entrer l'ennemi à la maison.

Ne faites pas les courses le ventre vide...vous ferez ainsi des choix plus sains et éviterez de créer une tentation quotidienne en remplissant votre placard de sucreries !

## 4. Dissociez l'ennui et l'envie de manger.

Quand vous mangez, prenez une pause, sinon votre cerveau n'a pas eu le temps de comprendre que vous mangiez, et vous aurez encore plus faim par la suite. Attention, on ne vous demande pas de méditer sur chaque coup de fourchette, mais de ne pas être complètement absorbé par autre chose (la télé, une série sur l'ordi, le travail...). Sinon, c'est le drame...la boîte de cookies est finie sans même que l'on s'en aperçoive!

## 5. Méfiez vous du cercle infernal du sucre.

Un pain au chocolat, une barre sucrée, c'est la garantie d'avoir encore plus envie de sucre, et donc encore plus envie de manger. Voyez les aliments sucrés comme des aimants qui provoqueront chez vous une envie irrésistible d'en avoir encore plus. Et oui, c'est comme ça que le corps est fait ! Là aussi, un petit Pancake So Shape c'est parfait.

## 6. Ne vous pesez pas tous les jours, et soyez connecté !

Etre au top, c'est surtout perdre de la masse grasseuse ! En conservant vos muscles, qui sont plus ou moins volumineux que le gras, vous pouvez conserver le même poids tout en vous affinant. De plus, les chiffres peuvent varier à un rythme aléatoire, sans que vous sachiez pourquoi. Un bilan hebdomadaire est donc un bien meilleur moyen de constater vos progrès. Enfin, n'hésitez pas à vous procurer une balance connectée, qui saura vous dire si vous avez perdu de la masse grasseuse. « Après 5 jours de So Shape : top! J'ai perdu 2% de masse grasseuse (merci ma balance intelligente). » @ANA\_GETS\_FIT



Et en cas d'excès, on ne va pas se mentir, rien ne vaut quelques jours de So Shape pour rattraper les dégâts.

# # 13 DETOX WATER

Le tout nouveau Shaker permet avec son infuseur de fruits de vous hydrater de manière hyper savoureuse en faisant le plein de vitamines !

Autorisés même pendant le Challenge, les Detox Water connaissent un franc succès en Australie notamment. Récupérez bonne mine avec ce mélange de fruits et d'eau fraîche à emporter partout avec vous.

*Si vous n'avez pas envie de détériorer votre joli Shaker, évitez le lave-vaisselle.*

## Voici 2 recettes rapides

N'hésitez pas à proposer les vôtres sur Instagram, Facebook ou Twitter avec le **#SoShape** ! Nous publierons les meilleures sur le compte **@SoshapeParis**

- **Pastèque et Basilic**

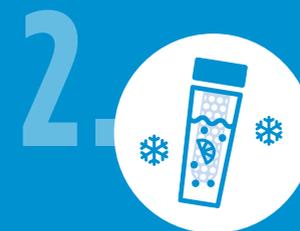
Morceaux de pastèque, De l'eau, 3 feuilles de basilic

- **Fraise, Framboise et Citron**

Des fraises, Des framboises, Quelques tranches de citron et Des feuilles de menthe



1. Placez vos fruits coupés dans l'infuseur So Shape



2. Infusez 30 minutes au frigo



3. Savourez !

# # 14 LA SMART FOOD

**Les aliments gourmands et consistants les plus sains du MONDE.**

**La famille Smart Food s'agrandit !**

Grâce à la communauté So Shape grandissante, nous avons pu convaincre les meilleurs fabricants français d'aller plus loin qu'ils ne l'ont jamais fait en matière de sécurité et de qualité nutritionnelle. C'est un pari ambitieux qui représente des mois et des mois de travail, mais nous sommes sûrs que manger mieux sur le long terme est la clef vers une meilleure forme !

Désormais vous pouvez découvrir les Smart Pancakes mais aussi les Smart Muffins : enrichis en protéines, en fibres, sans sucre, ni graisse ni gluten, ils sont la solution parfaite pour se faire plaisir, faire face aux fringales sans AUCUNE culpabilité tout en faisant le plein de nutriments. Le plaisir devient enfin bon pour la santé...il était temps !

Vous renoncez aux muesli car ils étaient trop sucrés par exemple ? Et bien c'est fini ! Le Smart Muesli Fruits rouges ou chocolat est 90% moins sucré que les muesli classiques, tout en étant enrichi en fibres et protéines !

**On ne va pas se mentir : les conseils c'est bien, les solutions concrètes pour kiffer ET se faire du bien c'est mieux.**

**Pour partager vos astuces et recettes un seul lieu : #SoShape !**



# #15 INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Substitut de repas en poudre pour contrôle du poids aux différentes saveurs avec édulcorants

Déconseillé aux plus petits, aux femmes qui attendent un heureux événement ou allaitant, et à nos chers aînés.

Ne pas se nourrir uniquement de berlingots So Shape. Pendant et après votre challenge, veillez à manger équilibré.

L'alternance fréquente d'un amincissement et d'une reprise de poids trop importante n'est pas bonne pour vous !

Ayez un apport en boisson suffisant ; 1,5L par jour (eau, thé, infusion, détox water...), une alimentation variée, équilibrée et un mode de vie sain.

A conserver dans un endroit **stylé** sec et frais.

A consommer de préférence avant la date indiquée sous la pliuere du berlingot.

Pour nos amis les allergiques, sachez que notre ligne de fabrication interdit l'huile d'arachide et les fruits à coque.

**100% FAIT  
EN  
FRANCE**

## SAVEUR CHOCOLAT

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
Energie	356 kcal 1499 kJ	214 kcal 899 kJ	11 %
Matières Grasses	8,0 g	4,8 g	7 %
dont acides gras saturés	1,8 g	1,1 g	6 %
dont acides gras poly-insaturés	3,3 g	2,0 g	
Glucides	31,0 g	18,6 g	7 %
dont sucres	19,4 g	11,6 g	13 %
Fibres alimentaires	10,2 g	6,1 g	24 %
Protéines	35,0 g	21,0 g	42 %
Sel	1,0 g	0,7 g	12 %
<b>Vitamines et sels minéraux</b>	<b>Pour 100g</b>	<b>Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau</b>	<b>% VNR par berlingot*</b>
Vitamine A	672,0 µg	403,2 µg	50 %
Vitamine D	4,5 µg	2,7 µg	54 %
Vitamine E	10,3 mg	6,2 mg	52 %
Vitamine C	67,2 mg	40,3 mg	51 %
Thiamine (B1)	1,0 mg	0,6 mg	55 %
Riboflavine (B2)	1,4 mg	0,8 mg	57 %
Niacine (PP ou B3)	15,2 mg	9,1 mg	57 %
Vitamine B6	1,3 mg	0,8 mg	57 %
Acide folique (B9)	190,6 µg	114,3 µg	57 %
Vitamine B12	2,1 µg	1,3 µg	52 %
Biotine (B8 ou H)	45,2 µg	27,1 µg	54 %
Acide pantothénique (B5)	5,4 mg	3,2 mg	53 %
Calcium	699,2 mg	492,7 mg	62 %
Phosphore	1,04 g	0,623 g	89 %
Potassium	1,56 g	0,939 mg	47 %
Fer	18,4 mg	11,0 mg	79 %
Zinc	10,2 mg	6,1 mg	61 %
Cuivre	1,5 mg	0,9 mg	90 %
Iode	128,9 µg	77,4 µg	52 %
Sélénium	50,1 µg	31,4 µg	57 %
Sodium	402,7 mg	265,3 mg	
Magnésium	321,4 mg	203,3 mg	54 %
Manganèse	1,8 mg	1,1 mg	55 %
Chrome	34,1 µg	20,4 µg	51 %
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>400 mg</b>	<b>240 mg</b>	
Omega 6 Acide linoléique	2,1 g	1,3 g	
Omega 3 Acide linoléique	1,2 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kJ/2000kcal)

**Liste des ingrédients :** Poudre de lait écrémé, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), cacao maigre en poudre, protéines de soja, protéines de pois, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), épaississant : fécule de pomme de terre modifiée, lin jaune, farine de riz, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iode de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), arôme, dextrose, extrait de thé vert, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), maltodextrine, extrait naturel de romarin.

## SAVEUR VANILLE & CHOCOLAT BLANC

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
Energie	341 kcal 1435 kJ	205 kcal 861 kJ	10 %
Matières Grasses	7,0 g	4,2 g	6 %
dont acides gras saturés	1,1 g	0,7 g	4 %
dont acides gras poly-insaturés	3,5 g	2,1 g	
Glucides	28,9 g	17,3 g	7 %
dont sucres	20,8 g	12,5 g	14 %
Fibres alimentaires	12,2 g	7,3 g	29 %
Protéines	34,5 g	20,7 g	41 %
Sel	1,0 g	0,6 g	10 %
<b>Vitamines et sels minéraux</b>	<b>Pour 100g</b>	<b>Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau</b>	<b>% VNR par berlingot*</b>
Vitamine A	672,4 µg	403,4 µg	50 %
Vitamine D	4,5 µg	2,7 µg	54 %
Vitamine E	10,2 mg	6,1 mg	51 %
Vitamine C	67,3 mg	40,4 mg	51 %
Thiamine (B1)	1,0 mg	0,6 mg	55 %
Riboflavine (B2)	1,4 mg	0,8 mg	57 %
Niacine (PP ou B3)	15,2 mg	9,1 mg	57 %
Vitamine B6	1,3 mg	0,8 mg	57 %
Acide folique (B9)	204,8 µg	122,9 µg	61 %
Vitamine B12	2,2 µg	1,3 µg	52 %
Biotine (B8 ou H)	44,6 µg	26,8 µg	54 %
Acide pantothénique (B5)	5,3 mg	3,2 mg	53 %
Calcium	736,3 mg	515,0 mg	64 %
Phosphore	962,4 mg	577,5 mg	83 %
Potassium	1,67 g	1,01 g	50 %
Fer	13,9 mg	8,3 mg	59 %
Zinc	9,4 mg	5,6 mg	56 %
Cuivre	1,1 mg	0,6 mg	60 %
Iode	128,9 µg	77,4 µg	52 %
Sélénium	49,3 µg	31,0 µg	56 %
Sodium	389,0 mg	257,0 mg	
Magnésium	327,5 mg	207,0 mg	55 %
Manganèse	1,8 mg	1,1 mg	55 %
Chrome	33,4 µg	20,0 µg	50 %
Omega 6 Acide linoléique	2,3 g	1,4 g	
Omega 3 Acide linoléique	1,2 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kJ/2000kcal)

**Liste des ingrédients :** Poudre de lait écrémé, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), fibres d'acacia, protéines de soja, protéines de pois, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), épaississants : fécule de pomme de terre modifiée et gomme xanthane, lin jaune, farine de riz, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iode de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), arômes, dextrose, maltodextrine, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR CAPPUCCINO

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau		% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	340 kcal1432 kJ	204 kcal859 kJ		<b>10<span> </span>%</b>
<b>Matières Grasses</b>	7,2 g	4,3 g		<b>6<span> </span>%</b>
<span> </span> dont acides gras saturés	1,2 g	0,7 g		<b>4<span> </span>%</b>
<span> </span> dont acides gras poly-insaturés	3,6 g	2,1 g		
<b>Glucides</b>	29,2 g	17,5 g		<b>7<span> </span>%</b>
<span> </span> dont sucres	20,9 g	12,6 g		<b>14<span> </span>%</b>
<b>Fibres alimentaires</b>	10,3 g	6,2 g		<b>25<span> </span>%</b>
<b>Protéines</b>	34,5 g	20,7 g		<b>41<span> </span>%</b>
<b>Sel</b>	1,0 g	0,7 g		<b>12<span> </span>%</b>

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	<b>51<span> </span>%</b>
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Acide folique (B9)</b>	186,9 µg	112,1 µg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	45,2 µg	27,1 µg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Calcium</b>	649,7 mg	463,0 mg	<b>58<span> </span>%</b>
<b>Phosphore</b>	968,7 mg	581,2 mg	<b>83<span> </span>%</b>
<b>Potassium</b>	1,8 g	1,09 g	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Fer</b>	14,6 mg	8,8 mg	<b>63<span> </span>%</b>
<b>Zinc</b>	9,6 mg	5,7 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Cuivre</b>	1,1 mg	0,7 mg	<b>70<span> </span>%</b>
<b>Iode</b>	128,9 µg	77,4 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Sélénium</b>	49,7 µg	31,2 µg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Sodium</b>	410,6 mg	270,0 mg	
<b>Magnésium</b>	315,4 mg	199,8 mg	<b>53<span> </span>%</b>
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,1 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Chrome</b>	33,5 µg	20,1 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>400 mg</b>	<b>240 mg</b>	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	2,4 g	1,4 g	
<b>Omega 3 Acide linoléique</b>	1,2 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Poudre de **lait** écrémé, protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**), fibres d'acacia, protéines de **soja**, protéines de pois, café en poudre 7%, matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), épaississants : gomme xanthane et féculé de pomme de terre modifiée, (lin jaune, farine de riz, arôme, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), dextrose, maltodextrine, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, extrait de thé vert, extrait naturel de romarin.

## SAVEUR FRAMBOISE

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau		% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	351 kcal1475 kJ	210 kcal885 kJ		<b>11<span> </span>%</b>
<b>Matières Grasses</b>	7,4 g	4,4 g		<b>6<span> </span>%</b>
<span> </span> dont acides gras saturés	1,2 g	0,7 g		<b>4<span> </span>%</b>
<span> </span> dont acides gras poly-insaturés	3,5 g	2,1 g		
<b>Glucides</b>	28,6 g	17,2 g		<b>7<span> </span>%</b>
<span> </span> dont sucres	18,9 g	11,4 g		<b>13<span> </span>%</b>
<b>Fibres alimentaires</b>	12,1 g	7,3 g		<b>29<span> </span>%</b>
<b>Protéines</b>	36,4 g	21,9 g		<b>44<span> </span>%</b>
<b>Sel</b>	1,1 g	0,7 g		<b>12<span> </span>%</b>

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	<b>51<span> </span>%</b>
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Acide folique (B9)</b>	188,6 µg	113,2 µg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	45,5 µg	27,3 µg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Calcium</b>	688,2 mg	486,1 mg	<b>61<span> </span>%</b>
<b>Phosphore</b>	987,7 mg	592,6 mg	<b>85<span> </span>%</b>
<b>Potassium</b>	1,58 g	0,95 mg	<b>47<span> </span>%</b>
<b>Fer</b>	14,7 mg	8,8 mg	<b>63<span> </span>%</b>
<b>Zinc</b>	9,6 mg	5,8 mg	<b>58<span> </span>%</b>
<b>Cuivre</b>	1,1 mg	0,7 mg	<b>70<span> </span>%</b>
<b>Iode</b>	128,9 µg	77,4 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Sélénium</b>	49,9 µg	31,3 µg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Sodium</b>	441,0 mg	288,2 mg	
<b>Magnésium</b>	313,5 mg	198,6 mg	<b>53<span> </span>%</b>
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,1 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Chrome</b>	33,5 µg	20,1 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>400 mg</b>	<b>240 mg</b>	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	2,3 g	1,4 g	
<b>Omega 3 Acide linoléique</b>	1,2 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Poudre de **lait** écrémé, protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**), fibres d'acacia, protéines de **soja**, protéines de pois, matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), épaississants : féculé de pomme de terre modifiée et gomme xanthane, graines de lin, farine de riz, dextrose, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), colorant : rouge de betterave, correcteur d'acidité : acide citrique, arôme, maltodextrine, extrait de thé vert, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR TOMATES & POMMES DE TERRE

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau		% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	336 kcal1411 kJ	201 kcal846 kJ		<b>10<span> </span>%</b>
<b>Matières Grasses</b>	8,2 g	4,9 g		<b>7<span> </span>%</b>
<span> </span> dont acides gras saturés	1,4 g	0,8 g		<b>4<span> </span>%</b>
<span> </span> dont acides gras poly-insaturés	4,1 g	2,5 g		
<b>Glucides</b>	26,5 g	15,9 g		<b>6<span> </span>%</b>
<span> </span> dont sucres	10,4 g	6,2 g		<b>7<span> </span>%</b>
<b>Fibres alimentaires</b>	10,7 g	6,4 g		<b>26<span> </span>%</b>
<b>Protéines</b>	33,6 g	20,1 g		<b>40<span> </span>%</b>
<b>Sel</b>	4,0 g	2,5 g		<b>42<span> </span>%</b>

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	<b>51<span> </span>%</b>
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Acide folique (B9)</b>	188,6 µg	113,2 µg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	45,5 µg	27,3 µg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Calcium</b>	598,4 mg	432,2 mg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Phosphore</b>	855,2 mg	513,1 mg	<b>73<span> </span>%</b>
<b>Potassium</b>	1,01 g	0,61 g	<b>30<span> </span>%</b>
<b>Fer</b>	14,7 mg	8,8 mg	<b>63<span> </span>%</b>
<b>Zinc</b>	9,6 mg	5,8 mg	<b>58<span> </span>%</b>
<b>Cuivre</b>	1,1 mg	0,7 mg	<b>70<span> </span>%</b>
<b>Iode</b>	129,0 µg	77,4 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Sélénium</b>	49,9 µg	31,3 µg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Sodium</b>	1,6 g	0,99 g	
<b>Magnésium</b>	316,6 mg	200,5 mg	<b>53<span> </span>%</b>
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,2 mg	<b>60<span> </span>%</b>
<b>Chrome</b>	33,5 µg	20,1 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>400 mg</b>	<b>240 mg</b>	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	2,8 g	1,7 g	
<b>Omega 3 Acide linoléique</b>	1,3 g	0,8 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**), poudre de tomates 17% (antimottant : dioxyde de silicium), épaississant : féculé de pomme de terre modifiée, protéines de **soja**, protéines de pois, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), épaississants : féculé de pomme de terre modifiée et gomme xanthane, graines de lin, farine de riz, dextrose, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), dextrose, maltodextrine, chlorure de sodium, oignon grillé, colorant : apocarotéнал, extrait de thé vert, persil, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR STRACCIATELLA

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau		% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	353 kcal1483 kJ	212 kcal890 kJ		<b>11<span> </span>%</b>
<b>Matières Grasses</b>	8,2 g	4,9 g		<b>7<span> </span>%</b>
<span> </span> dont acides gras saturés	2,0 g	1,2 g		<b>6<span> </span>%</b>
<span> </span> dont acides gras poly-insaturés	3,3 g	2,0 g		
<b>Glucides</b>	30,9 g	18,5 g		<b>7<span> </span>%</b>
<span> </span> dont sucres	21,9 g	13,1 g		<b>15<span> </span>%</b>
<b>Fibres alimentaires</b>	10,6 g	6,3 g		<b>25<span> </span>%</b>
<b>Protéines</b>	33,5 g	20,1 g		<b>40<span> </span>%</b>
<b>Sel</b>	0,9 g	0,6 g		<b>10%<span> </span></b>

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	<b>51<span> </span>%</b>
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	14,9 mg	9,0 mg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Acide folique (B9)</b>	182,6 µg	109,6 µg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	44,6 µg	26,8 µg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Calcium</b>	704,2 mg	495,7 mg	<b>62<span> </span>%</b>
<b>Phosphore</b>	965,6 mg	579,4 mg	<b>83<span> </span>%</b>
<b>Potassium</b>	1,62 g	0,97 g	<b>49<span> </span>%</b>
<b>Fer</b>	14,6 mg	8,7 mg	<b>62<span> </span>%</b>
<b>Zinc</b>	9,5 mg	5,7 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Cuivre</b>	1,2 mg	0,8 mg	<b>80<span> </span>%</b>
<b>Iode</b>	128,9 µg	77,4 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Sélénium</b>	49,3 µg	31,0 µg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Sodium</b>	378,1 mg	250,5 mg	
<b>Magnésium</b>	319,1 mg	202,0 mg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,1 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Chrome</b>	33,4 µg	20,0 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	2,1 g	1,3 g	
<b>Omega 3 Acide linoléique</b>	1,2 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Poudre de **lait** écrémé, protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**), fibres d'acacia, protéines de **soja**, protéines de pois, chocolat (sucre, pâte de cacao, cacao maigre en poudre), matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), épaississant : féculé de pomme de terre modifiée, lin jaune, farine de riz, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), dextrose, arôme, maltodextrine, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR SOUPE DU JARDIN

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	338 kcal 1420 kJ	203 kcal 852 kJ	<b>10<span> </span>%</b>
<b>Matières Grasses</b>	10,1 g	6,0 g	<b>9<span> </span>%</b>
<span> </span> dont acides gras saturés	1,6 g	1,0 g	<b>5<span> </span>%</b>
<span> </span> <span> </span> dont acides gras poly-insaturés	<b>5,0 g</b>	<b>3,0 g</b>	
<b>Glucides</b>	22,7 g	13,6 g	<b>5<span> </span>%</b>
<span> </span> dont sucres	3,4 g	2,0 g	<b>2<span> </span>%</b>
<b>Fibres alimentaires</b>	10,7 g	6,4 g	<b>26<span> </span>%</b>
<b>Protéines</b>	33,8 g	20,3 g	<b>41<span> </span>%</b>
<b>Sel</b>	5,2 g	3,2 g	<b>53<span> </span>%</b>

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	<b>51<span> </span>%</b>
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Acide folique (B9)</b>	188,6 µg	113,2 µg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	45,5 µg	27,3 µg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Calcium</b>	621,5 mg	446,1 mg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Phosphore</b>	869,2 mg	521,6 mg	<b>75<span> </span>%</b>
<b>Potassium</b>	1,02 g	0,61 mg	<b>31<span> </span>%</b>
<b>Fer</b>	14,7 mg	8,8 mg	<b>63<span> </span>%</b>
<b>Zinc</b>	9,6 mg	5,8 mg	<b>58<span> </span>%</b>
<b>Cuivre</b>	1,1 mg	0,7 mg	<b>70<span> </span>%</b>
<b>Iode</b>	129,0 µg	77,4 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Sélénium</b>	49,9 µg	31,3 µg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Sodium</b>	2,06 g	1,26 g	
<b>Magnésium</b>	316,8 mg	200,6 mg	<b>53<span> </span>%</b>
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,2 mg	<b>60<span> </span>%</b>
<b>Chrome</b>	33,5 µg	20,1 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>400 mg</b>	<b>240 mg</b>	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	3,6 g	2,2 g	
<b>Omega 3 Acide linoléinique</b>	1,4 g	0,8 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), poudre de légumes 15% (carotte, poireau, oignon grillé, tomate (antimottant : dioxyde de silicium)), épaississant : féculé de pomme de terre modifiée, protéines de soja, protéines de pois, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), fibres d'acacia, arômes (céléri), lin jaune, farine de riz, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), dextrose, chlorure de sodium, maltodextrine, colorant : complexe cuivreux des chlorophylles, extrait de thé vert, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR GLACE MENTHE CHOCO

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	333 kcal 1404 kJ	200 kcal 842 kJ	<b>10<span> </span>%</b>
<b>Matières Grasses</b>	7,9 g	4,8 g	<b>7<span> </span>%</b>
<span> </span> dont acides gras saturés	2,1 g	1,3 g	<b>7<span> </span>%</b>
<span> </span> <span> </span> dont acides gras poly-insaturés	<b>3,9 g</b>	<b>2,4 g</b>	
<b>Glucides</b>	29 g	17,4 g	<b>7<span> </span>%</b>
<span> </span> dont sucres	24,2 g	14,5 g	<b>16<span> </span>%</b>
<b>Fibres alimentaires</b>	4,6 g	2,7 g	<b>11<span> </span>%</b>
<b>Protéines</b>	34,2 g	20,5 g	<b>41<span> </span>%</b>
<b>Sel</b>	1 g	0,6 g	<b>10<span> </span>%</b>

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	<b>51<span> </span>%</b>
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Acide folique (B9)</b>	176,5 µg	105,9 µg	<b>53<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B12</b>	2,9 µg	1,7 µg	<b>68<span> </span>%</b>
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	43,1 µg	25,9 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Calcium</b>	796,9 mg	478,1 mg	<b>60<span> </span>%</b>
<b>Phosphore</b>	1,01 g	0,61 g	<b>87<span> </span>%</b>
<b>Potassium</b>	1,63 g	0,98 mg	<b>49<span> </span>%</b>
<b>Fer</b>	13,9 mg	8,4 mg	<b>60<span> </span>%</b>
<b>Zinc</b>	9,5 mg	5,7 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Cuivre</b>	1,2 mg	0,7 mg	<b>70<span> </span>%</b>
<b>Iode</b>	128,9 µg	77,4 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Sélénium</b>	49,3 µg	29,6 µg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Sodium</b>	401,2 mg	240,7 mg	
<b>Magnésium</b>	323,1 mg	193,8 mg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,1 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Chrome</b>	33,4 µg	20,1 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>400 mg</b>	<b>240 mg</b>	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	2,8 g	1,7 g	
<b>Omega 3 Acide linoléinique</b>	1,1 g	0,7 g	
<b>Fluorure</b>	0,7 mg	0,4 mg	<b>11<span> </span>%</b>

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Poudre de lait écrémé, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), chocolat 5% (sucre, pâte de cacao, cacao maigre en poudre), protéines de soja, protéines de pois, épaississants : féculé de pomme de terre modifiée et gomme xanthane, lin jaune, fibres d'acacia, farine de riz, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), dextrose, maltodextrine, colorant : spiruline et carthame, arôme, extrait de thé vert, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR COOKIE CREAM

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	333 kcal 1402 kJ	200 kcal 841 kJ	<b>10<span> </span>%</b>
<b>Matières Grasses</b>	8,1 g	4,8 g	<b>7<span> </span>%</b>
<span> </span> dont acides gras saturés	1,4 g	0,8 g	<b>4<span> </span>%</b>
<span> </span> <span> </span> dont acides gras poly-insaturés	<b>4,2 g</b>	<b>2,5 g</b>	
<b>Glucides</b>	29,3 g	17,6 g	<b>7<span> </span>%</b>
<span> </span> dont sucres	25,9 g	15,6 g	<b>17<span> </span>%</b>
<b>Fibres alimentaires</b>	6 g	3,6 g	<b>14<span> </span>%</b>
<b>Protéines</b>	32,7 g	20 g	<b>39<span> </span>%</b>
<b>Sel</b>	1 g	0,6 g	<b>10%<span> </span></b>

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	<b>51<span> </span>%</b>
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15 mg	9,0 mg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Acide folique (B9)</b>	176,2 µg	105,7 µg	<b>53<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B12</b>	2,8 µg	1,7 µg	<b>68<span> </span>%</b>
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	43,1 µg	25,9 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Calcium</b>	748,5 mg	449,1 mg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Phosphore</b>	967,4 mg	580,5 mg	<b>83<span> </span>%</b>
<b>Potassium</b>	1,56 g	0,93 g	<b>47<span> </span>%</b>
<b>Fer</b>	13,2 mg	7,9 mg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Zinc</b>	9,4 mg	5,7 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Cuivre</b>	1 mg	0,6 mg	<b>60<span> </span>%</b>
<b>Iode</b>	128,9 µg	77,4 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Sélénium</b>	49,3 µg	29,6 µg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Sodium</b>	395,3 mg	237,2 mg	
<b>Magnésium</b>	316,8 mg	190,1 mg	<b>51<span> </span>%</b>
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,1 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Chrome</b>	33,4 µg	20,0 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>400 mg</b>	<b>240 mg</b>	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	3,1 g	1,8 g	
<b>Omega 3 Acide linoléinique</b>	1,1 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Poudre de lait écrémé, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), biscuit cacaoaté 8% (amidon de maïs, sucre, beurre doux (lait), blanc d'œuf, poudre de cacao 7%, agent levant : bicarbonate de sodium), matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), fibres d'acacia, protéines de soja, protéines de pois, arômes, lin jaune, farine de riz, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), dextrose, épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, extrait de thé vert, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR SPECULOOS

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	333 kcal 1404 kJ	200 kcal 842 kJ	<b>10<span> </span>%</b>
<b>Matières Grasses</b>	8,1 g	4,9 g	<b>7<span> </span>%</b>
<span> </span> dont acides gras saturés	1,4 g	0,8 g	<b>4<span> </span>%</b>
<span> </span> <span> </span> dont acides gras poly-insaturés	<b>4,2 g</b>	<b>2,5 g</b>	
<b>Glucides</b>	29,6 g	17,7 g	<b>7<span> </span>%</b>
<span> </span> dont sucres	25,9 g	15,6 g	<b>17<span> </span>%</b>
<b>Fibres alimentaires</b>	5,4 g	3,3 g	<b>13<span> </span>%</b>
<b>Protéines</b>	32,8 g	20 g	<b>39<span> </span>%</b>
<b>Sel</b>	1,0 g	0,7 g	<b>12<span> </span>%</b>

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	<b>51<span> </span>%</b>
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Acide folique (B9)</b>	176,3 µg	105,8 µg	<b>53<span> </span>%</b>
<b>Vitamine B12</b>	2,8 µg	1,7 µg	<b>68<span> </span>%</b>
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	43,1 µg	25,9 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Calcium</b>	748,6 mg	522,4 mg	<b>65<span> </span>%</b>
<b>Phosphore</b>	968,4 mg	581,0 mg	<b>83<span> </span>%</b>
<b>Potassium</b>	1,56 g	0,94 mg	<b>47<span> </span>%</b>
<b>Fer</b>	13,3 mg	8,0 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Zinc</b>	9,4 mg	5,7 mg	<b>57<span> </span>%</b>
<b>Cuivre</b>	1,0 mg	0,6 mg	<b>60<span> </span>%</b>
<b>Iode</b>	128,9 µg	77,4 µg	<b>52<span> </span>%</b>
<b>Sélénium</b>	49,3 µg	31,0 µg	<b>56<span> </span>%</b>
<b>Sodium</b>	395,7 mg	161,1 mg	
<b>Magnésium</b>	317,1 mg	200,8 mg	<b>54<span> </span>%</b>
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,1 mg	<b>55<span> </span>%</b>
<b>Chrome</b>	33,4 µg	20,0 µg	<b>50<span> </span>%</b>
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>400 mg</b>	<b>240 mg</b>	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	3,1 g	1,8 g	
<b>Omega 3 Acide linoléinique</b>	1,1 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Poudre de lait écrémé, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), brisures de spéculoos 8% (amidon de maïs, sucre, saveur vergeoise, beurre doux (lait), œufs entiers, cannelle), matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), fibres d'acacia, protéines de soja, protéines de pois, lin jaune, farine de riz, arôme, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), dextrose, épaissasants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, cannelle, extrait de thé vert, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR CHEESECAKE CITRON

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau		% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	336 kcal1415 kJ	202 kcal849 kJ		<b>10</b> %
<b>Matières Grasses</b>	7,8 g	4,7 g		<b>7</b> %
<span> </span> dont acides gras saturés	1,5 g	0,9 g		<b>5</b> %
<span> </span> <span> </span> dont acides gras poly-insaturés	4,5 g	2,7 g		
<b>Glucides</b>	28,9 g	17,3 g		<b>7</b> %
<span> </span> <span> </span> dont sucres	23,3 g	14,0 g		<b>16</b> %
<b>Fibres alimentaires</b>	6,1 g	3,7 g		<b>15</b> %
<b>Protéines</b>	34,5 g	20,7 g		<b>41</b> %
<b>Sel</b>	1,1 g	0,7 g		<b>12</b> %

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	<b>50</b> %
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	<b>54</b> %
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	<b>51</b> %
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	<b>50</b> %
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	<b>55</b> %
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57</b> %
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	14,9 mg	9,0 mg	<b>56</b> %
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	<b>57</b> %
<b>Acide folique (B9)</b>	172,6 µg	103,6 µg	<b>52</b> %
<b>Vitamine B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	<b>52</b> %
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	43,1 µg	25,9 µg	<b>52</b> %
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	<b>52</b> %
<b>Calcium</b>	757,2 mg	527,5 mg	<b>66</b> %
<b>Phosphore</b>	958,4 mg	575,1 mg	<b>82</b> %
<b>Potassium</b>	1,61 g	0,97 mg	<b>48</b> %
<b>Fer</b>	13,3 mg	8,0 mg	<b>57</b> %
<b>Zinc</b>	9,2 mg	5,6 mg	<b>56</b> %
<b>Cuivre</b>	1,0 mg	0,6 mg	<b>60</b> %
<b>Iode</b>	128,9 µg	77,4 µg	<b>52</b> %
<b>Sélénium</b>	49,3 µg	31,0 µg	<b>56</b> %
<b>Sodium</b>	425,8 mg	279,1 mg	<b>50</b> %
<b>Magnésium</b>	312,3 mg	197,9 mg	<b>53</b> %
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,1 mg	<b>55</b> %
<b>Chrome</b>	33,4 µg	20,0 µg	<b>50</b> %
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	3,4 g	2,0 g	
<b>Omega 3 Acide linoléique</b>	1,1 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Poudre de **lait** écrémé, protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**), fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), protéines de **soja**, protéines de pois, épaississants : féculé de pomme de terre modifiée et gomme xanthane, lin jaune, farine de riz, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), arômes, dextrose, correcteur d'acidité : acide citrique, maltodextrine, édulcorants : sacralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR SPICY BOLO

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 150ml d'eau		% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	362 kcal1528 kJ	217 kcal897 kJ		<b>11</b> %
<b>Matières Grasses</b>	6,1 g	3,7 g		<b>5</b> %
<span> </span> dont acides gras saturés	1,4 g	0,8 g		<b>4</b> %
<span> </span> <span> </span> dont acides gras poly-insaturés	2 g	1,2 g		
<b>Glucides</b>	44,2 g	26,5 g		<b>10</b> %
<span> </span> <span> </span> dont sucres	12,8 g	7,7 g		<b>9</b> %
<b>Fibres alimentaires</b>	2,4 g	1,5 g		<b>6</b> %
<b>Protéines</b>	31,3 g	19 g		<b>38</b> %
<b>Sel</b>	1,8 g	1,1 g		<b>18</b> %

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 150ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	434,5 µg	260,7 µg	<b>33</b> %
<b>Vitamine D</b>	2,86 µg	1,72 µg	<b>34</b> %
<b>Vitamine E</b>	6,49 mg	3,9 mg	<b>33</b> %
<b>Vitamine C</b>	43 mg	25,8 mg	<b>32</b> %
<b>Thiamine (B1)</b>	0,66 mg	0,4 mg	<b>36</b> %
<b>Riboflavine (B2)</b>	0,92 mg	0,55 mg	<b>39</b> %
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	9,72 mg	5,83 mg	<b>36</b> %
<b>Vitamine B6</b>	0,87 mg	0,52 mg	<b>37</b> %
<b>Acide folique (B9)</b>	129,62 µg	77,77 µg	<b>39</b> %
<b>Vitamine B12</b>	1,44 µg	0,87 µg	<b>35</b> %
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	27,57 µg	16,54 µg	<b>33</b> %
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	3,39 mg	2,03 mg	<b>34</b> %
<b>Calcium</b>	474,2 mg	300,12 mg	<b>38</b> %
<b>Phosphore</b>	564,98 mg	346,79 mg	<b>50</b> %
<b>Potassium</b>	869,72 mg	529,63 mg	<b>26</b> %
<b>Fer</b>	7,98 mg	4,78 mg	<b>34</b> %
<b>Zinc</b>	6,24 mg	3,75 mg	<b>38</b> %
<b>Cuivre</b>	0,62 mg	0,37 mg	<b>37</b> %
<b>Iode</b>	84,93 µg	50,96 µg	<b>34</b> %
<b>Sélénium</b>	35,92 µg	21,55 µg	<b>39</b> %
<b>Sodium</b>	717,84 mg	446,3 mg	<b>32</b> %
<b>Magnésium</b>	184,31 mg	120,99 mg	<b>32</b> %
<b>Manganèse</b>	1,11 mg	0,67 mg	<b>34</b> %
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>400</b> mg	<b>240</b> mg	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	2 g	1,2 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Pâtes 33% (semoule de **blé dur** (**gluten**)), protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**), poudre de tomates (anti mottant : dioxyde de silicium), protéines de **blé** texturées (protéine de **blé**, farine de **blé**, régulateur d'acidité : diphosphate tetrasodique, colorant : caramel au sulfite d'ammonium, anti oxydant : tocophérol), matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), maltodextrine, saccharose, minéraux (phosphate tricalcique, chlorure de potassium, carbonate de calcium, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, chlorure de potassium, iodure de potassium, sélénite de sodium), oignon, extrait de levure, arômes (exhausteur de goût : glutamate monosodique), ail, paprika, sel, extrait de thé vert, herbes de Provence (romarin, thym, sarriette, basilic, marjolaine), vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), poivre, piment fort.

## SAVEUR INDIAN CURRY

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 150ml d'eau		% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	352 kcal1486 kJ	211 kcal891 kJ		<b>11</b> %
<b>Matières Grasses</b>	6,2 g	3,7 g		<b>5</b> %
<span> </span> dont acides gras saturés	1,2 g	0,7 g		<b>4</b> %
<span> </span> <span> </span> dont acides gras poly-insaturés	1,9 g	1,1 g		
<b>Glucides</b>	31,3 g	18,8 g		<b>7</b> %
<span> </span> <span> </span> dont sucres	2,5 g	1,5 g		<b>2</b> %
<b>Fibres alimentaires</b>	5,4 g	3,3 g		<b>13</b> %
<b>Protéines</b>	40,0 g	24 g		<b>48</b> %
<b>Sel</b>	2,4 g	1,4 g		<b>23</b> %

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 150ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	450,6 µg	270,3 µg	<b>34</b> %
<b>Vitamine D</b>	3,0 µg	1,8 µg	<b>36</b> %
<b>Vitamine E</b>	6,8 mg	4,1 mg	<b>34</b> %
<b>Vitamine C</b>	45,1 mg	27,0 mg	<b>34</b> %
<b>Thiamine (B1)</b>	0,7 mg	0,4 mg	<b>36</b> %
<b>Riboflavine (B2)</b>	2,1 mg	1,2 mg	<b>86</b> %
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	10,2 mg	6,1 mg	<b>38</b> %
<b>Vitamine B6</b>	0,9 mg	0,5 mg	<b>36</b> %
<b>Acide folique (B9)</b>	134,2 µg	80,5 µg	<b>40</b> %
<b>Vitamine B12</b>	1,5 µg	0,9 µg	<b>36</b> %
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	28,9 µg	17,3 µg	<b>35</b> %
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	3,5 mg	2,1 mg	<b>35</b> %
<b>Calcium</b>	472,2 mg	307,7 mg	<b>38</b> %
<b>Phosphore</b>	681,9 mg	409,1 mg	<b>58</b> %
<b>Potassium</b>	910,2 mg	546,9 mg	<b>27</b> %
<b>Fer</b>	9,3 mg	5,6 mg	<b>40</b> %
<b>Zinc</b>	7,0 mg	4,2 mg	<b>42</b> %
<b>Cuivre</b>	0,7 mg	0,4 mg	<b>40</b> %
<b>Iode</b>	87,0 µg	52,2 µg	<b>35</b> %
<b>Sélénium</b>	34,6 µg	21,2 µg	<b>39</b> %
<b>Sodium</b>	942,1 mg	573,1 mg	<b>32</b> %
<b>Magnésium</b>	191,7 mg	118,5 mg	<b>32</b> %
<b>Manganèse</b>	1,2 mg	0,8 mg	<b>40</b> %
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>400</b> mg	<b>240</b> mg	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	1,9 g	1,1 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Pâtes (semoule de **blé dur** (**gluten**)), protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**), protéines de **blé** (**gluten**), protéines de **soja**, protéines de pois, arômes (**céleri**, **oeuf**), fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), légumes (oignons grillés, carottes, persil), minéraux (phosphate tricalcique, chlorure de potassium, carbonate de calcium, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium), mélange aromatique (coriandre, fenugrec, curcuma, piment, poivre, sel, fenouil), maltodextrine, extrait de levure, colorant : riboflavine, extrait de thé vert, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12).

## SAVEUR RISOTTO CHAMPIGNONS

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 145ml d'eau		% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	360 kcal1520 kJ	216 kcal912 kJ		<b>11</b> %
<b>Matières Grasses</b>	5,8 g	3,5 g		<b>5</b> %
<span> </span> dont acides gras saturés	1,3 g	0,8 g		<b>4</b> %
<span> </span> <span> </span> dont acides gras poly-insaturés	1,9 g	1,2 g		
<b>Glucides</b>	34,8 g	20,9 g		<b>8</b> %
<span> </span> <span> </span> dont sucres	3,4 g	2 g		<b>2</b> %
<b>Fibres alimentaires</b>	3,7 g	2,2 g		<b>9</b> %
<b>Protéines</b>	40,3 g	24,2 g		<b>48</b> %
<b>Sel</b>	2,5 g	1,5 g		<b>25</b> %

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 145ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	448,3 µg	269 µg	<b>34</b> %
<b>Vitamine D</b>	3 µg	1,8 µg	<b>36</b> %
<b>Vitamine E</b>	6,8 mg	4,1 mg	<b>34</b> %
<b>Vitamine C</b>	44,8 mg	26,9 mg	<b>34</b> %
<b>Thiamine (B1)</b>	0,7 mg	0,43 mg	<b>39</b> %
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,08 mg	0,65 mg	<b>46</b> %
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	10,2 mg	6,1 mg	<b>38</b> %
<b>Vitamine B6</b>	0,91 mg	0,55 mg	<b>39</b> %
<b>Acide folique (B9)</b>	256,2 µg	153,7 µg	<b>77</b> %
<b>Vitamine B12</b>	1,51 µg	0,91 µg	<b>36</b> %
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	28,8 µg	17,3 µg	<b>35</b> %
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	3,6 mg	2,2 mg	<b>37</b> %
<b>Calcium</b>	361 mg	216,6 mg	<b>27</b> %
<b>Phosphore</b>	568,6 mg	341,2 mg	<b>49</b> %
<b>Potassium</b>	983,3 mg	590 mg	<b>30</b> %
<b>Fer</b>	10,2 mg	6,2 mg	<b>44</b> %
<b>Zinc</b>	7,01 mg	4,2 mg	<b>42</b> %
<b>Cuivre</b>	0,78 mg	0,47 mg	<b>47</b> %
<b>Iode</b>	86,4 µg	51,8 µg	<b>35</b> %
<b>Sélénium</b>	56,1 µg	33,6 µg	<b>61</b> %
<b>Sodium</b>	990,1 mg	594,1 mg	<b>32</b> %
<b>Magnésium</b>	275,4 mg	165,3 mg	<b>44</b> %
<b>Manganèse</b>	1,22 mg	0,73 mg	<b>37</b> %
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>400</b> mg	<b>240</b> mg	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	1,9 g	1,2 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Riz précuit (33%), protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**), protéines de pois, protéines de **soja**, matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : dioxyde de silicium, anti oxydant : tocophérol), arômes (**lait**, **céleri**), champignons en morceaux (3,3%), oignons grillés en poudre, fibres d'acacia, minéraux (phosphate dipotassique, chlorure de potassium, oxyde de magnésium, carbonate de calcium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium), sel, extrait de levure, extrait de thé vert, maltodextrine, vitamines (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), persil, poivre.

# #MERCI

---

N'hésitez pas à nous écrire sur l'adresse :

**hello@soshape.com**

Pour toute question, suggestion ou juste nous faire un coucou, appelez-nous au :

**01.76.42.00.56**

Bientôt, d'autres surprises pour être en meilleure forme sur

**www.soshape.com**

Excellent Challenge et rejoignez la famille des shapers sur Instagram

**avec le hashtag #SoShape.**

---

