



## Blinis au Saumon

**Préparation diététique en poudre Hyperprotidique.  
En-cas Hypocalorique appauvri en Glucides  
dont la valeur énergétique est de 114 kcal**

### COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE

	100 g	1 sachet 32 g
<b>VALEURS ENERGETIQUES</b>		
kcal	<b>358</b>	<b>114</b>
kJ	<b>1514</b>	<b>484</b>
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES</b>		
Protides (g)	<b>56,2</b>	<b>18</b>
Glucides totaux	<b>18,4</b>	<b>5,9</b>
dont sucres (g)	<b>7,5</b>	<b>2,4</b>
Lipides (g)	<b>5,7</b>	<b>1,8</b>
dont acides gras saturés (g)	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>
Fibres (g)	<b>2</b>	<b>0,65</b>
Sodium (mg)	<b>1950 (620mg)*</b>	<b>624</b>
Potassium (mg)	<b>1100 (350mg)*</b>	<b>352</b>
Calcium (mg)	<b>770</b>	<b>246 (31%)**</b>

(\*) teneurs maximales pour 100 g de produit prêt à être consommé  
(\*\*) en % des Apports journaliers recommandés

### INGREDIENTS :

Mélange de protéines (blanc d'oeuf et oeuf en poudre, isolat de protéines de lactosérum), arôme, poudre de fromages (5%), sel, poudre à lever (diphosphate de sodium, bicarbonate de potassium et de sodium, monophosphate de calcium, sulfate de calcium), épaississant : carboxyméthylcellulose, épices, maltodextrine, émulsifiants : mono et diglycérides et lécithine, anti-agglomérant : dioxyde de silicium, colorants : bêta-carotène et curcuma.

### ALLERGENES :

**Lait, œuf et soja.**

**Fabriqué sur des équipements où est également utilisé : céleri, gluten.**

### MODE PREPARATOIRE :

Vider le contenu du sachet dans un bol.

Rajouter doucement 80 ml d'eau froide tout en délayant avec un fouet jusqu'à parfaite dissolution.

Laisser reposer 5 minutes.

Mettre une poêle anti-adhésive sur le feu et humidifier là avec une goutte d'huile

Verser le mélange dans la poêle chaude en formant 3 ou 4 blinis et les faire cuire à feu vif des deux côtés.

Consommer dans un bref délai.