

## PACK ACTIVATEUR MINCEUR PRÉSENTATION DU PACK

Le pack activateur minceur a été conçu pour vous permettre de découvrir **SIL NUTRITION** au travers de nos produits phares. Nos produits ont été sélectionnés avec soin et ont été choisis pour leurs complémentarités.

Il n'est pas toujours facile de faire la part des choses entre les fausses informations, les régimes et les idées reçues en matière de nutrition. Notre mission, vous accompagner dans une alimentation qui respecte votre organisme et votre santé, vous permettant ainsi de perdre les kilos voulus.

**Notre ligne de conduite ?** Vous proposer des menus journaliers accompagnés de repas et de snacks sains, riches en nutriments et micronutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Sil Nutrition, une alimentation plaisir et santé.

Dans ce livret d'accompagnement vous trouverez également :

- Les astuces pour alléger votre cuisine du quotidien
- Les conseils pour mesurer vos résultats semaine après semaine
- Les conseils pour une perte de poids saine et durable
- Les menus hebdomadaires intégrant SIL NUTRITION
- Les outils pratiques pour vous guider
- La description détaillée des produits constituant nos packs.

Vous êtes prêt à démarrer l'aventure à nos côtés ?

C'est parti !



## PACK ACTIVATEUR MINCEUR QUE CONTIENT MON PACK ?

### Préparation pour soupe saveur légumes verts avec croûtons

Une délicieuse soupe en version végétarienne, riche en protéines de qualité et en nutriments essentiels. Avec sa teneur très faible en matières grasses et en glucides, elle vous permettra de concocter un repas minute aussi sain que gourmand, avec seulement 90 kcal par portion (360 kcal pour 100g de produit).

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses / Réduit en matières grasses (-84%)\*
- ✓ Faible teneur en sucres
- ✓ Réduit en glucides (-81%)\*

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

**Ingrédients :** Protéines de soja (émulsifiant: lécithines [soja]), légumes (poireau, épinard, oignon) (11,3%), protéines de pois, croûtons grillés (farine de blé, huile de tournesol, gluten de blé, sel, sucre, levure) (4,5%), arômes (contient : céleri), sel, acides aminés (L-méthionine, L-thréonine, L-valine), exhausteur de goût: glutamate de sodium, antiagglomérant: carbonate de magnésium, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrine, colorant: curcumine.  
**Peut contenir des traces de :** crustacés, œufs, poissons, lait, fruits à coque.

**Utilisation :** Ajoutez 25g de poudre à 180ml d'eau et mélangez jusqu'à dispersion complète. Chauffez 1 minute au four à micro-onde. A consommer rapidement après préparation.

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :** Energie 1523kJ / 360kcal ; Matières grasses 4,1g dont acides gras saturés 0,8g ; Glucides 13g dont sucres 3,4g ; Fibres alimentaires 3,6g ; Protéines 66g ; Sel 5,8g. Minéraux : Phosphore 625mg. Vitamines supplémentées : Vitamine A 480µg ; Vitamine C 48mg ; Vitamine E 7,2mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,7mg ; Vitamine B2/Riboflavine 0,8mg ; Vitamine B3/Niacine 9,6mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 3,6mg ; Vitamine B6 0,8mg ; Vitamine B8/Biotine 30µg ; Vitamine B9/Acide folique 120µg ; Vitamine B12 1,5µg

**Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 25g :** Energie 381kJ / 90kcal ; Matières grasses 1,0g dont acides gras saturés 0,2g ; Glucides 3,1g dont sucres 0,8g ; Fibres alimentaires 0,9g ; Protéines 17g ; Sel 1,45g. Minéraux : Phosphore 156mg (22%\*). Vitamines supplémentées : Vitamine A 120µg (15%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) ; Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 0,2mg (15%\*) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,2mg (15%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,4mg (15%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 0,9mg (15%\*) ; Vitamine B6 0,2mg (15%\*) ; Vitamine B8/Biotine 7,5µg (15%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 30,0µg (15%\*) ; Vitamine B12 0,4µg (15%\*)

\* Valeurs nutritionnelles de référence.

**Poids net : 25g (1 sachet de 25g)**

À stocker dans un endroit frais et sec.

## Préparation pour soupe type asiatique avec pâtes

Ce bouillon est une véritable invitation au voyage ! Un bol généreux agrémenté de nouilles de riz et dans lequel se mêlent les saveurs subtiles du poivron, du champignon noir, de la coriandre et du fenouil. Et comme on aime faire les choses bien, on a repensé ce classique tout droit venu d'Asie en une version allégée en glucides et en matières grasses. Pour seulement 84 kcal par portion (336 kcal pour 100g de produit) !

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses / Réduit en matières grasses (-86%)\*
- ✓ Faible teneur en sucres
- ✓ Réduit en glucides (-58%)\*

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

**Ingrédients :** Collagène hydrolysé, nouilles (semoule de **blé dur**, sel) (19,5%), arômes (contient : **lait**), légumes (oignon, poivron rouge, champignon noir), inuline, sel, épices et herbes aromatiques (coriandre, ail, cannelle, fenouil, poivre noir, anis), épaississant : gomme de guar, maltodextrine, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12).  
**Contient :** **gluten, lait.**

**Utilisation :** Ajoutez 25g de poudre à 180ml d'eau et mélangez jusqu'à dispersion complète. Chauffez 1 minute au four à micro-onde. A consommer rapidement après préparation.

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :** Energie 1424kJ / 336kcal ; Matières grasses 0,6g dont acides gras saturés 0,1g ; Glucides 20g dont sucres 2,6g ; Fibres alimentaires 5,7g ; Protéines 60g ; Sel 6,0g. Vitamines supplémentées : Vitamine A 480µg ; Vitamine C 48mg ; Vitamine E 7,2mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,7mg ; Vitamine B2/Riboflavine 0,8mg ; Vitamine B3/Niacine 9,6mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 3,6mg ; Vitamine B6 0,8mg ; Vitamine B8/Biotine 30µg ; Vitamine B9/Acide folique 120µg ; Vitamine B12 1,5µg

**Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 25g :** Energie 356kJ / 84kcal ; Matières grasses 0,1g dont acides gras saturés 0,0g ; Glucides 4,9g dont sucres 0,7g ; Fibres alimentaires 1,4g ; Protéines 15g ; Sel 1,5g. Vitamines supplémentées : Vitamine A 120µg (15%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) ; Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 0,2mg (15%\*) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,2mg (15%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,4mg (15%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 0,9mg (15%\*) ; Vitamine B6 0,2mg (15%\*) ; Vitamine B8/Biotine 8,0µg (15%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 30,0µg (15%\*) ; Vitamine B12 0,4µg (15%\*)

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

**Poids net : 25g (1 sachet de 25g)**

À stocker dans un endroit frais et sec.

## Préparation pour soupe saveur volaille avec croûtons

Une savoureuse soupe à déguster bien chaude, le repas idéal le soir ! Notre soupe poulet croûtons, c'est seulement 86 kcal par portion (345 kcal pour 100g de produit), une bonne dose de protéines et juste ce qu'il te faut de vitamines et de minéraux. Le tout sans sucre ajouté et avec une teneur en graisses minimum.

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses / Réduit en matières grasses (-72%)\*
- ✓ Faible teneur en sucres
- ✓ Réduit en glucides (-63%)\*

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

**Ingrédients :** Protéines de **lait** (émulsifiant : lécithines), protéines de **soja** (émulsifiant : lécithines [**soja**]), arômes (contient : **blé, orge, soja, lait**), croûtons grillés (farine de **blé**, huile végétale de tournesol, gluten de **blé**, sel, sucre, levure) (4,5%), exhausteur de goût : glutamate de sodium, sel, épaississant : gomme xanthane, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrine, anti-agglomérant : carbonate de magnésium, persil, colorant : curcumine.  
**Peut contenir des traces de :** crustacés, œufs, poissons, fruits à coque, céleri.

**Utilisation :** Ajoutez 25g de poudre à 180ml d'eau et mélangez jusqu'à dispersion complète. Chauffez 1 minute au four à micro-onde. A consommer rapidement après préparation.

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :** Energie 1460kJ / 345kcal ; Matières grasses 2,9g dont acides gras saturés 0,6g ; Glucides 9,6g dont sucres 4,8g ; Fibres alimentaires 2,1g ; Protéines 69g ; Sel 8,8g. Minéraux : Calcium 612mg ; Phosphore 462mg. Vitamines supplémentées : Vitamine A 480µg ; Vitamine C 48mg ; Vitamine E 7,2mg ; Vitamine B1/Thiamine 7,5mg ; Vitamine B2/Riboflavine 1,2mg ; Vitamine B3/Niacine 9,6mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 3,6mg ; Vitamine B6 0,8mg ; Vitamine B8/Biotine 30µg ; Vitamine B9/Acide folique 141µg ; Vitamine B12 1,5µg

**Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 25g :** Energie 365kJ / 86kcal ; Matières grasses 0,7g dont acides gras saturés 0,2g ; Glucides 2,4g dont sucres 1,2g ; Fibres alimentaires 0,5g ; Protéines 17g ; Sel 8,8g. Minéraux : Calcium 153mg (19%\*) ; Phosphore 116mg (17%\*). Vitamines supplémentées : Vitamine A 120µg (15%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) ; Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 1,9mg (17%\*) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,3mg (22%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,4mg (15%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 0,9mg (15%\*) ; Vitamine B6 0,2mg (15%\*) ; Vitamine B8/Biotine 7,5µg (15%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 35,3µg (18%\*) ; Vitamine B12 0,4µg (15%\*)

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

**Poids net : 25g (1 sachet de 25g)**

À stocker dans un endroit frais et sec.

## Préparation pour pâtes saveur carbonara

Chez SIL Nutrition, on aime revisiter les classiques en version plus légère ! Avec cette préparation seulement 154 kcal par portion (350 kcal pour 100g de produit), ces pâtes carbonara ont tout pour vous faire craquer. Elles sont deux fois moins caloriques qu'un plat classique, mais aussi beaucoup plus riches en protéines et près de 90% moins riches en graisses. Leur format nomade et pratique, permet une préparation en moins de 5 minutes pour un plaisir immédiat !

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses / Réduit en matières grasses (-90%)\*
- ✓ Faible teneur en sucres / Réduit en sucres (-40%)\*
- ✓ Réduit en glucides (-42%)\*
- ✓ Valeur énergétique réduite (-51%)\* (moins de matières grasses et glucides).

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

**Ingrédients :** Pâtes (semoule de **blé** dur, eau) (50%), protéines de **lait** (émulsifiant : lécithines), arômes (contient : **blé**), **crème** en poudre (4,9%), inuline, fibres de **blé**, épaississant : gomme de guar, champignon de Paris, ail, minéraux du **lait**, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrine. **Peut contenir des traces de : crustacés, œufs, poissons, soja, fruits à coque et céleri**

**Utilisation :** Ajoutez 44g de poudre dans 140ml d'eau bouillante, mélangez jusqu'à dispersion complète, chauffez 30sec au four à micro-onde (800W) et laissez réhydrater 7 min avant de consommer

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :** Energie 1480kJ / 350kcal ; Matières grasses 3,6g dont acides gras saturés 1,8g ; Glucides 41g dont sucres 4,5g ; Fibres alimentaires 8,4g ; Protéines 34g ; Sel 3,2g. **Minéraux :** Calcium 528mg Phosphore 395mg. **Vitamines supplémentées :** Vitamine A 284µg ; Vitamine C 27mg ; Vitamine E 4,1mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,4mg ; Vitamine B2/Riboflavine 0,7mg ; Vitamine B3/Niacine 6,1mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 2,2mg ; Vitamine B6 0,6mg ; Vitamine B8/Biotine 18 µg ; Vitamine B9/Acide folique 114µg ; Vitamine B12 0,9µg

**Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 44g :** Energie 651kJ / 154kcal ; Matières grasses 1,6g dont acides gras saturés 0,8g ; Glucides 18g dont sucres 2,0g ; Fibres alimentaires 3,7g ; Protéines 15g ; Sel 1,41g. **Minéraux :** Calcium 232mg (29%\*) ; Phosphore 174mg (25%\*). **Vitamines supplémentées :** Vitamine A 125µg (16%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) ; Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 0,2mg (15%\*) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,3mg (22%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,7mg (17%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 1,0mg (16%\*) ; Vitamine B6 0,3mg (19%\*) ; Vitamine B8/Biotine 8,1µg (16%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 50,1µg (25%\*) ; Vitamine B12 0,4µg (15%\*)

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

**Poids net : 44g (1 sachet de 44g)**

À stocker dans un endroit frais et sec.

## Préparation riche en protéines pour risotto saveur champignon fromage

Un risotto crémeux et subtilement parfumé au fromage et champignons avec seulement 143 kcal par portion (338 kcal pour 100g de produit). Le risotto SIL Nutrition apporte juste ce qu'il faut de fibres, de protéines et de nutriments pour un repas sain et gourmand. Mention spéciale pour sa teneur en calcium : une seule portion de notre risotto suffit à couvrir 30% des besoins quotidiens de l'organisme !

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Source de fibres
- ✓ Contient moins de 1.5g d'acides gras saturés

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

**Ingrédients :** Riz précuit, protéines de **lait** (émulsifiant : lécithines), inuline, arômes (contient : **blé**, **orge**, **lait**), **crème** en poudre, champignon (2%), oignon, sel, persil, antiagglomérant : carbonate de magnésium, stabilisant : phosphate de potassium, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrine, ail. **Contient : gluten (blé, orge), lait.**

**Utilisation :** Ajouter 90 à 100mL d'eau bouillante à 40g de poudre et mélangez jusqu'à dispersion complète, chauffez 30 secondes au four à micro-ondes (800W) et laissez réhydrater 7 minutes. Remélangez avant consommation. À consommer rapidement après préparation.

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :** Energie 1512kJ / 358kcal ; Matières grasses 3,2g dont acides gras saturés 2,1g ; Glucides 40g dont sucres 2,9g ; Fibres alimentaires 8,0g ; Protéines 38g ; Sel 2,9g. **Minéraux :** Calcium 622mg Phosphore 437mg. **Vitamines supplémentées :** Vitamine A 300µg ; Vitamine C 30mg ; Vitamine E 4,5mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,4mg ; Vitamine B2/Riboflavine 0,5mg ; Vitamine B3/Niacine 6,0mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 2,3mg ; Vitamine B6 0,5mg ; Vitamine B8/Biotine 19 µg ; Vitamine B9/Acide folique 75µg ; Vitamine B12 0,94µg

**Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 40g :** Energie 605kJ / 143kcal ; Matières grasses 1,3g dont acides gras saturés 0,9g ; Glucides 16g dont sucres 1,2g ; Fibres alimentaires 3,2g ; Protéines 15g ; Sel 1,17g. **Minéraux :** Calcium 249mg (31%\*) ; Phosphore 175mg (25%\*). **Vitamines supplémentées :** Vitamine A 120µg (16%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) ; Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 0,16mg (15%\*) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,4mg (15%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 0,9mg (15%\*) ; Vitamine B6 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B8/Biotine 7,5µg (15%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 30µg (15%\*) ; Vitamine B12 0,37µg (15%\*)

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

**Poids net : 40g (1 sachet de 40g)**

À stocker dans un endroit frais et sec.

## Spécialité de viande séchée tranchée sans gluten

Nous avons sélectionné un saucisson à base de viande séchée et tranchée, riche en protéines. Avec seulement 79 kcal par portion (264 kcal pour 100g de produit), notre saucisson est idéal pour accompagner tous les moments de convivialité, la culpabilité en moins !

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Réduite en matières grasses (-65%)\*
- ✓ Valeur énergétique réduite (-36%)\* (moins de matières grasses).

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

*Ingrédients : Viande de porc\*, sel, conservateurs : nitrite de sodium et nitrate de potassium, lactose, poudre de lait, saccharose, dextrose, vin, épices (poivre, muscade), ail, ferments. \*Origine : UE. 180g de viande de porc utilisé pour 100g de produit fini.*

*Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie 1108kJ / 264kcal ; Matières grasses 12g dont acides gras saturés 4,3g ; Glucides 2,7g dont sucres 1,5g ; Protéines 36g ; Sel 4,5g.*

*Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 30g : Energie 332kJ / 79kcal ; Matières grasses 3,7g dont acides gras saturés 1,3g ; Glucides 0,8g dont sucres 0,5g ; Protéines 11g ; Sel 1,3g.*

### Poids net : 30g (1 sachet de 30g)

Conditionné sous atmosphère protectrice. À stocker dans un endroit frais (T<18°C) et sec à l'abri de la lumière. Conserver au réfrigérateur après ouverture et à consommer dans les 24h.

## Préparation pour omelette saveur fines herbes

Chez SIL Nutrition, on réinvente ce grand classique en une version encore plus riche en protéines et en nutriments ! Pour un petit-déjeuner de champion ou pour un repas sur le pouce, cette omelette délicieusement parfumée aux fines herbes vous permettra de profiter d'un vrai concentré de protéines en seulement 5 minutes ! Deux fois moins calorique qu'une omelette classique et avec 93% de matières grasses en moins, notre préparation est aussi sans gluten et sans sucre ajouté ! Un peu d'eau à la préparation, un petit tour à la poêle, c'est prêt !

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses / Réduit en matières grasses (-93%)\*
- ✓ Faible teneur en sucres
- ✓ Valeur énergétique réduite (-56%)\* (moins de matières grasses et glucides).

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

*Ingrédients : Blanc et jaune d'œuf en poudre (54,8%), protéines de lait (émulsifiant : lécithines), sel, fructo-oligosaccharides, fines herbes (ciboulette, estragon, cerfeuil) (1,4%), épices, antiagglomérant : carbonate de magnésium, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8), maltodextrine. Contient: lait, œuf.*

*Utilisation : Ajoutez 25g de poudre à 120mL d'eau, mélangez et faites cuire dans une poêle anti-adhésive à feu doux. A consommer rapidement après préparation*

*Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie 152 kJ / 361kcal ; Matières grasses 4,7g dont acides gras saturés 1,8g ; Glucides 4,9g dont sucres 1,4g ; Fibres alimentaires 2,2g ; Protéines 74g ; Sel 5,1g. Minéraux : Calcium 512mg. Vitamines supplémentées : Vitamine A 480µg ; Vitamine C 48mg ; Vitamine E 7,2mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,7mg ; Vitamine B2/Riboflavine 0,8mg ; Vitamine B3/Niacine 9,6mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 3,6mg ; Vitamine B6 0,8mg ; Vitamine B8/Biotine 30µg ; Vitamine B9/Acide folique 120µg ; Vitamine B12 1,5µg*

*Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 25g : Energie 381kJ / 90kcal ; Matières grasses 1,2g dont acides gras saturés 0,4g ; Glucides 1,2g dont sucres 0,4g ; Fibres alimentaires 0,6g ; Protéines 18g ; Sel 1,3g. Minéraux : Calcium 128mg (16%\*). Vitamines supplémentées : Vitamine A 120µg (16%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) ; Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 0,17mg (15%\*) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,40mg (15%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 0,9mg (15%\*) ; Vitamine B6 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B8/Biotine 7,5µg (15%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 30µg (15%\*) ; Vitamine B12 0,38µg (15%\*)*

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

### Poids net : 25g (1 sachet de 25g)

À stocker dans un endroit frais et sec.

## Substitut de repas pour contrôle du poids. Barre saveur amande et graines de potiron sans gluten

Pas le temps de prendre une vraie pause déjeuner ? Pas de problème, on a aussi pensé à ça ! Nos barres Nut and seed délicieusement parfumées à l'amande et aux graines sont prévues pour remplacer un repas tout en apportant à votre organisme tout ce dont il a besoin pour ne pas manquer d'énergie en cours de la journée ! Mention spéciale pour leur richesse en protéines, fibres, vitamines et minéraux. Parce que sauter un repas n'est jamais une solution, ces barres faciles à emporter partout sont d'un grand secours pour vos journées rythmées à la seconde près. Le tout pour seulement 200 kcal (344 kcal pour 100g de produit) !

- ✓ Riche en fibres et protéines
- ✓ Source de micro nutriments essentiels
- ✓ Substitut de repas\*

\*Il est important de maintenir un apport de liquide quotidien suffisant au minimum 1,5 l / jour. Les produits n'ont l'effet souhaité que dans le cadre d'un régime hypocalorique et doivent donc être complétés par d'autres aliments.

**Ingrédients :** Granules de soja, pépites croustillantes de soja (protéines de soja, amidon de tapioca, sel), fibres de racine de chicorée, agent de charge: polydextrose, pépites croustillantes de riz (farine complète de riz, farine de maïs, sucre de canne, sel marin), quinoa soufflé, humectant: glycérol, sirop de glucose, miel, pépites croustillantes de soja (protéines de soja, cacao maigre en poudre, amidon de tapioca), amandes(4,1%), graines de potiron (2,6%), minéraux (phosphate de dipotassium, phosphate de tricalcium, oxyde de magnésium, diphosphate ferrique, iodure de potassium, oxyde de zinc, sélénite de sodium, sulfate de manganèse, sulfate de cuivre), protéines de soja, pâte de cacao, huile de soja, acidifiant: acide citrique, sel, vitamines (C, E, B3, A, B5, B8, B12, B9, D, B1, B6, K, B2), émulsifiant: lécithines de soja. **Contient: soja, fruits à coque. Peut contenir des traces de lait, arachide et sésame.** Conditionné sous atmosphère protectrice.

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :** Energie 1440kJ / 344kcal ; Matières grasses 10g dont acides gras saturés 2,0g ; dont acide linoléique (minimum) 2,5g ; Glucides 30g dont sucres 12g ; Fibres alimentaires 19g ; Protéines 25g ; Sel 1,0g. Minéraux : Potassium 862mg ; Calcium 414mg ; Phosphore 598mg ; Magnésium 195mg. Oligo-éléments supplémentés : Fer 10,2g ; Zinc 5,9g ; Cuivre 0,89g ; Manganèse 1,53g ; Iode 77,8g ; Sélénium 29g ; Vitamines supplémentées : Vitamine A 414µg ; Vitamine C 42mg ; Vitamine E 6,3mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,57mg ; Vitamine B2/Riboflavine 0,73mg ; Vitamine B3/Niacine 8,3mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 3,1mg ; Vitamine B6 0,72mg ; Vitamine B8/Biotine 26µg ; Vitamine B9/Acide folique 104µg ; Vitamine B12 1,3µg ; Vitamine D3 2,6µg ; Vitamine K 39µg.

**Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 58g :** Energie 835kJ / 200kcal ; Matières grasses 6,0g dont acides gras saturés 1,1g ; dont acide linoléique (minimum) 1,4g ; Glucides 17g dont sucres 6,8g ; Fibres alimentaires 11g ; Protéines 14g ; Sel 0,58g. Minéraux : Potassium 500mg (25%) ; Calcium 240mg (30%) ; Phosphore 347mg (50%) ; Magnésium 113mg (30%). Oligo-éléments supplémentés : Fer 5,9g (42%) ; Zinc 3,4g (34%) ; Cuivre 0,51g (51%) ; Manganèse 0,89g (44%) ; Iode 45,1g (30%) ; Sélénium 17g (30%) ; Vitamines supplémentées : Vitamine A 240µg (30%) ; Vitamine C 24mg (30%) ; Vitamine E 3,7mg (31%) ; Vitamine B1/Thiamine 0,33mg (30%) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,42mg (30%) ; Vitamine B3/Niacine 4,8mg (30%) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 1,8mg (30%) ; Vitamine B6 0,42mg (30%) ; Vitamine B8/Biotine 15µg (30%) ; Vitamine B9/Acide folique 60,1µg (30%) ; Vitamine B12 0,75µg (30%) ; Vitamine D3 1,5µg (30%) ; Vitamine K 23µg (30%).

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

### Poids net : 58g (1 sachet de 58g)

Conditionné sous atmosphère protectrice. À stocker dans un endroit frais (T<18°C) et sec à l'abri de la lumière. Conserver au réfrigérateur après ouverture et à consommer dans les 24h.

## Substitut de repas pour contrôle du poids. Barre saveur chocolat cacahuète.

Pas le temps de prendre une vraie pause déjeuner ? Pas de problème, on a aussi pensé à ça ! Nos barres chocolat délicieusement parfumées à la cacahuète sont prévues pour remplacer un repas tout en apportant à votre organisme tout ce dont il a besoin pour ne pas manquer d'énergie en cours de la journée ! Riche en protéines, fibres, vitamines et minéraux. Parce que sauter un repas n'est jamais une solution, ces barres faciles à emporter partout sont d'un grand secours pour des journées rythmées, le tout pour seulement 213 kcal ! (380 kcal pour 100g de produit)

- ✓ Riche en fibres et protéines
- ✓ Source de micro nutriments essentiels
- ✓ Substitut de repas\*

\*Il est important de maintenir un apport de liquide quotidien suffisant au minimum 1,5 l / jour. Les produits n'ont l'effet souhaité que dans le cadre d'un régime hypocalorique et doivent donc être complétés par d'autres aliments.

**Ingrédients :** Pépite croustillante de soja (protéines de soja, amidon de tapioca, sel), sirop de glucose, cacahuètes (11,4%), chocolat au lait (sucre, beurre de cacao, lait entier en poudre, pâte de cacao, émulsifiant : lécithine de soja, arômes) (10,7%), agent de charge : polydextrose, humectant : glycérol, pépite croustillante de soja (protéines de soja, cacao maigre en poudre, amidon de tapioca), pépite croustillante de riz (farine de riz, gluten de blé, sucre, amidon de blé, glucose, sel), minéraux (phosphate de dipotassium, carbonate de magnésium, phosphate de tricalcium, citrate de trisodium, pyrophosphate de fer, oxyde de zinc, gluconate de cuivre, sulfate de manganèse, iodure de potassium, sélénite de sodium), dattes, fibres de racine de chicorée, sucre, lait écrémé en poudre, protéines de soja, huile de tournesol, arômes (contiennent : cacahuète), acidifiant : acide citrique, vitamines (C, E, B3, B5, B2, B1, B6, A, B9, K, B8, D, B12). **Peut contenir des traces de : œufs, fruits à coque, sésame.**

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :** Energie 1593kJ / 380kcal ; Matières grasses 12g dont acides gras saturés 4,0g ; dont acide linoléique (minimum) 2,1 ; Glucides 41g dont sucres 20g ; Fibres alimentaires 10g ; Protéines 24g ; Sel 1,1g. Minéraux : Potassium 893mg ; Calcium 428mg ; Phosphore 634mg ; Magnésium 201mg. Oligo-éléments supplémentés : Fer 11g ; Zinc 6,3g ; Cuivre 1,0g ; Manganèse 1,2g ; Iode 81,1g ; Sélénium 30g ; Vitamines supplémentées : Vitamine A 430µg ; Vitamine C 43mg ; Vitamine E 6,4mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,6mg ; Vitamine B2/Riboflavine 0,8mg ; Vitamine B3/Niacine 8,6mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 3,3mg ; Vitamine B6 0,8mg ; Vitamine B8/Biotine 27µg ; Vitamine B9/Acide folique 108µg ; Vitamine B12 1,4µg ; Vitamine D3 2,7µg ; Vitamine K 40µg.

**Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 56g :** Energie 892kJ / 213kcal ; Matières grasses 7,0g dont acides gras saturés 2,2g ; dont acide linoléique (minimum) 1,2 ; Glucides 23g dont sucres 11g ; Fibres alimentaires 5,7g ; Protéines 13g ; Sel 0,6g. Minéraux : Potassium 500mg (25%) ; Calcium 240mg (30%) ; Phosphore 355mg (50%) ; Magnésium 113mg (30%). Oligo-éléments supplémentés : Fer 6,1g (44%) ; Zinc 3,5g (35%) ; Cuivre 0,5g (54%) ; Manganèse 0,7g (34%) ; Iode 45,5g (30%) ; Sélénium 17g (30%) ; Vitamines supplémentées : Vitamine A 241µg (30%) ; Vitamine C 24mg (30%) ; Vitamine E 3,6mg (30%) ; Vitamine B1/Thiamine 0,3mg (30%) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,4mg (30%) ; Vitamine B3/Niacine 4,8mg (30%) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 1,8mg (30%) ; Vitamine B6 0,4mg (30%) ; Vitamine B8/Biotine 15µg (30%) ; Vitamine B9/Acide folique 60,3µg (30%) ; Vitamine B12 0,8µg (31%) ; Vitamine D3 1,5µg (30%) ; Vitamine K 23µg (30%).

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

### Poids net : 56g (1 sachet de 56g)

Conditionné sous atmosphère protectrice. À stocker dans un endroit frais (T<18°C) et sec à l'abri de la lumière. Conserver au réfrigérateur après ouverture et à consommer dans les 24h.

## Préparation pour mousse saveur chocolat, avec sucre et édulcorant

Pour satisfaire toutes les envies, nous avons créé la mousse au chocolat parfaite : riche en protéines, deux fois moins calorique qu'une mousse au chocolat classique et avec une très faible teneur en matières grasses et en sucres. Pour profiter de ce délice, il vous suffira de seulement quelques secondes de préparation et de 15 petites minutes de repos. Le tout pour moins de 86 kcal par portion (345 kcal pour 100g de produit).

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses / Réduit en matières grasses (-89%)\*
- ✓ Faible teneur en sucres
- ✓ Réduit en glucides (-84%)\*
- ✓ Valeur énergétique réduite (-47%)\* (moins de matières grasses et glucides).

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

*Ingrédients : Protéines de lait (émulsifiants : lécithines [soja]), blanc d'œuf en poudre, cacao maigre en poudre (18%), fructose, épaississants : gomme de guar et carraghénanes et alginate de sodium, fibres de blé, stabilisant : phosphate de potassium, arôme, antiagglomérants : carbonates de potassium et de magnésium, sel, émulsifiant : esters d'acides gras E472e, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), édulcorant : aspartame, maltodextrine. Contient : lait, gluten (blé), soja, œuf. Contient une source de phénylalanine.*

*Utilisation : Ajoutez 25g de poudre à 75ml d'eau et mélangez jusqu'à dispersion complète, battez au fouet jusqu'à formation d'une mousse consistante de couleur plus claire. Laissez refroidir au frais pendant 15 min.*

*Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie 1456kJ/345kcal ; Matières grasses 3,5g dont acides gras saturés 2,3g ; Glucides 11g dont sucres 5,7g ; Fibres alimentaires 12g ; Protéines 61g ; Sel 1,9g. Minéraux : Potassium 1934mg Phosphore 606mg. Vitamines supplémentées : Vitamine A 480µg ; Vitamine C 48mg ; Vitamine E 7,2mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,66mg ; Vitamine B2/Riboflavine 0,84mg ; Vitamine B3/Niacine 9,6mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 3,6mg ; Vitamine B6 0,84mg ; Vitamine B8/Biotine 30µg ; Vitamine B9/Acide folique 120µg ; Vitamine B12 1,5µg*

*Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 25g : Energie 364kJ /86kcal ; Matières grasses 0,9g dont acides gras saturés 0,58g ; Glucides 2,9g dont sucres 1,4g ; Fibres alimentaires 3,0g ; Protéines 15g ; Sel 0,49g. Minéraux : Potassium 483mg (24%\*) ; Phosphore 152mg (22%\*). Vitamines supplémentées : Vitamine A 120µg (15%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) ; Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 0,17mg (15%\*) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,4mg (15%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 0,9mg (15%\*) ; Vitamine B6 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B8/Biotine 7,5µg (15%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 30µg (15%\*) ; Vitamine B12 0,38µg (15%\*)*

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

**Poids net : 25g (1 sachet de 25g)**

À stocker dans un endroit frais et sec.

## Préparation pour pancakes sans édulcorant

Des pancakes gonflés, dorés, moelleux à souhait et prêts en 10 minutes avec SIL Nutrition. Il suffit d'ajouter un peu d'eau à la préparation, d'attendre quelques minutes et de dorer joliment le tout à la poêle. Notre préparation est riche en protéines et près de 65% moins calorique qu'une préparation pour pancakes classique.

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses / Réduit en matières grasses (-93%)\*
- ✓ Faible teneur en sucres / Réduit en sucres (-35%)\*
- ✓ Réduit en glucides (-85%)\*\*
- ✓ Valeur énergétique réduite (-65%)\* (moins de matières grasses et glucides).

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

*Ingrédients : Protéines de lait (émulsifiant : lécithines), blanc d'œuf en poudre, gluten de blé, farine de blé, saccharose, fibre de blé, épaississants : gomme de guar et xanthane, poudres à lever : diphosphates et carbonates de sodium (contient : blé), arômes, sel, minéraux du lait, vitamines (C, E, B3, A, B5, B12, B6, B1, B2, B9, B8), maltodextrine.*

*Utilisation : Ajoutez 25g de poudre à 75ml d'eau, mélangez jusqu'à dispersion complète, laissez réhydrater quelques minutes et faites cuire dans une poêle antiadhésive à feu doux 2 à 3 minutes sur chaque face. À consommer dans l'heure après préparation.*

*Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie 1505kJ /356kcal ; Matières grasses 3,0g dont acides gras saturés 1,4g ; Glucides 20g dont sucres 8,1g ; Fibres alimentaires 5,2g ; Protéines 60g ; Sel 1,33g. Minéraux : Calcium 658mg Phosphore 530mg. Vitamines supplémentées : Vitamine A 480µg ; Vitamine C 48mg ; Vitamine E 7,2mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,7mg ; Vitamine B2/Riboflavine 1,5mg ; Vitamine B3/Niacine 9,6mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 4,1mg ; Vitamine B6 0,8mg ; Vitamine B8/Biotine 100 µg ; Vitamine B9/Acide folique 164µg ; Vitamine B12 2,9µg*

*Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 25g : Energie 376kJ /89kcal ; Matières grasses 0,8g dont acides gras saturés 0,4g ; Glucides 4,9g dont sucres 2,0g ; Fibres alimentaires 1,3g ; Protéines 15g ; Sel 0,33g. Minéraux : Calcium 165mg (21%\*) ; Phosphore 132mg (19%\*). Vitamines supplémentées : Vitamine A 120µg (15%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) ; Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 0,2mg (15%\*) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,4mg (27%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,4mg (15%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 1,0mg (17%\*) ; Vitamine B6 0,2mg (15%\*) ; Vitamine B8/Biotine 25µg (50%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 41,0µg (21%\*) ; Vitamine B12 0,7µg (29%\*)*

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

**Poids net : 25g (1 sachet de 25g)**

À stocker dans un endroit frais et sec.

## Préparation pour dessert saveur tiramisù, avec sucre et édulcorant

Nous avons revisité ce dessert emblématique de la cuisine italienne pour en faire un dessert léger mais toujours aussi gourmand. Élaboré à partir de fromage blanc et de yaourt maigre notre tiramisù est riche en protéines, à faible teneur en lipides et glucides et près de 80% moins calorique qu'un tiramisù classique.

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses / Réduit en matières grasses (-94%)\*
- ✓ Faible teneur en sucres / Réduit en sucres (-93%)\*
- ✓ Réduit en glucides (-93%)\*
- ✓ Valeur énergétique réduite (-79%)\* (moins de matières grasses et glucides).

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

**Ingrédients :** Protéines de lait, yaourt maigre en poudre, café soluble (4,5%), épaississants : gomme de guar et carraghénanes, arômes, huile végétale (palme), poudre au **fromage blanc (lait écrémé, ferments lactiques)**, sel, **lactose**, antiagglomérant : carbonate de magnésium, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), édulcorants : aspartame et acésulfame de potassium, vanille épuisée en poudre, maltodextrine. Origine protéines de lait : UE. Origine café soluble : Brésil. **Peut contenir des traces de : gluten, crustacés, œufs, poissons, soja, fruits à coque, céleri. Contient une source de phénylalanine.**

**Utilisation :** Ajoutez 25g de poudre à 150mL d'eau et mélangez jusqu'à dispersion complète, laissez réhydrater au frais quelques minutes. À consommer rapidement après préparation.

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :** Energie 1529kJ / 362kcal ; Matières grasses 4,5g dont acides gras saturés 2,5g ; Glucides 15g dont sucres 9,9g ; Fibres alimentaires 4,3g ; Protéines 63g ; Sel 1,5g. **Minéraux :** Calcium 1559mg Phosphore 996mg. **Vitamines supplémentées :** Vitamine A 480µg ; Vitamine C 48mg ; Vitamine E 7,2mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,7mg ; Vitamine B2/Riboflavine 1,0mg ; Vitamine B3/Niacine 9,6mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 3,6mg ; Vitamine B6 0,8mg ; Vitamine B8/Biotine 30µg ; Vitamine B9/Acide folique 120µg ; Vitamine B12 1,5µg

**Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 25g :** Energie 382kJ / 90kcal ; Matières grasses 1,1g dont acides gras saturés 0,6g ; Glucides 3,8g dont sucres 2,5g ; Fibres alimentaires 1,1g ; Protéines 16g ; Sel 0,38g. **Minéraux :** Calcium 390mg (49%\*) ; Phosphore 249mg (36%\*). **Vitamines supplémentées :** Vitamine A 120µg (15%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) ; Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 0,2mg (15%\*) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,3mg (15%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,4mg (15%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 0,9mg (15%\*) ; Vitamine B6 0,2mg (15%\*) ; Vitamine B8/Biotine 7,5µg (15%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 30µg (15%\*) ; Vitamine B12 0,4µg (15%\*)

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

**Poids net : 25g (1 sachet de 25g)**

À stocker dans un endroit frais et sec.

## Préparation pour entremet saveur fraise, avec sucre et édulcorant

Une crème dessert irrésistiblement onctueuse et au bon goût de fruits, le tout avec tous les nutriments nécessaires. On a créé LA crème dessert gourmande, riche en protéines, avec très peu de sucres et de matières grasses. Seulement 90 kcal par portion (264 kcal pour 100g de produit), ce délice à la fraise est 60% moins calorique qu'un dessert classique. Et elle se prépare en moins de 5 petites minutes !

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses/ Réduit en matières grasses (-97%)\*
- ✓ Faible teneur en sucres
- ✓ Réduit en glucides (-88%)\*
- ✓ Valeur énergétique réduite (-62%)\* (moins de matières grasses et glucides).

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

**Ingrédients :** Protéines de lait (émulsifiant : lécithines), paillettes de framboise (saccharose, framboise, amidon de maïs), poudre de fraise (fraise : extrait sec 40%) (6,4%), épaississants : gomme de guar et carraghénanes, fructose, arôme naturel de fraise avec autres arômes naturels, stabilisant : phosphate de potassium, antiagglomérant : carbonate de magnésium, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), sel, édulcorant : aspartame, maltodextrine, poudre de jus de betterave, acidifiant : citrate de sodium, L-méthionine. **Contient : lait. Contient une source de phénylalanine**

**Utilisation :** Ajoutez 25g de poudre à 150mL d'eau et mélangez jusqu'à dispersion complète, laissez réhydrater au frais quelques minutes. À consommer rapidement après préparation.

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :** Energie 1530kJ / 361kcal ; Matières grasses 0,8g dont acides gras saturés 0,5g ; Glucides 18g dont sucres 9,8g ; Fibres alimentaires 3,1g ; Protéines 69g ; Sel 0,58g. **Minéraux :** Calcium 1141mg Phosphore 751mg. **Vitamines supplémentées :** Vitamine A 480µg ; Vitamine C 48mg ; Vitamine E 7,2mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,66mg ; Vitamine B2/Riboflavine 0,84mg ; Vitamine B3/Niacine 9,6mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 3,6mg ; Vitamine B6 0,84mg ; Vitamine B8/Biotine 30µg ; Vitamine B9/Acide folique 120µg ; Vitamine B12 1,50µg

**Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 25g :** Energie 383kJ / 90kcal ; Matières grasses 0,2g dont acides gras saturés 0,1g ; Glucides 4,5g dont sucres 2,4g ; Fibres alimentaires 0,8g ; Protéines 17g ; Sel 0,15g. **Minéraux :** Calcium 285mg (36%\*) ; Phosphore 188mg (27%\*). **Vitamines supplémentées :** Vitamine A 120µg (15%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) ; Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 0,17mg (15%\*) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,4mg (15%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 0,9mg (15%\*) ; Vitamine B6 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B8/Biotine 7,5µg (15%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 30µg (15%\*) ; Vitamine B12 0,38µg (15%\*)

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

**Poids net : 25g (1 sachet de 25g)**

À stocker dans un endroit frais et sec.

## Biscuits aux écorces d'oranges confites

Il n'y a pas que le chocolat dans la vie ! Un biscuit bien croquant subtilement parfumé à l'orange confite, le coup de foudre à la première bouchée ! Et puisque gourmandise ne rime pas forcément avec kilos en trop sur la balance, nos petits biscuits à l'orange ne contiennent que 36 kcal par portion (478 kcal pour 100g de produit). Riches en protéines et à teneur réduite en glucides ils ont absolument tout pour plaire.

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Réduit en glucides (-34%)\*

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

*Ingrédients : Protéines de lait, huile de palme, farine de blé, sucre, gluten de blé, amidon de blé, écorces d'orange confites (sirop de glucose, écorces d'orange, sel) (3,8%), blancs d'œuf en poudre, sirop d'orge malté, arôme naturel d'orange, poudres à lever : carbonates de sodium (contient : farine de blé) et carbonates d'ammonium et diphosphates, germes de blé, vitamines (E, B1, B2, PP, B6, B9), protéines de blé. Peut contenir des traces de : soja, fruits à coque, arachides, sésame.*

*Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie 2002kJ / 478kcal ; Matières grasses 22g dont acides gras saturés 11g Glucides 40g dont sucres 18g ; Fibres alimentaires 1,9g ; Protéines 29g ; Sel 1,0g. Vitamines supplémentées : Vitamine E 4,3mg Vitamine B1 0,5mg ; Vitamine B2 0,6mg ; Vitamine B3/PP 4,8mg ; Vitamine B6 0,8mg ; Vitamine B9 81,9µg*

*Valeurs nutritionnelles moyennes pour 1 biscuit d'environ 7,5g : Energie 150kJ / 36kcal ; Matières grasses 1,7g dont acides gras saturés 0,8g ; Glucides 3,0g dont sucres 1,4g ; Fibres alimentaires 0,1g ; Protéines 2,2g ; Sel 0,08g. Vitamines supplémentées : Vitamine E 0,32mg (3%\*) ; Vitamine B1 0,04mg (4%\*) ; Vitamine B2 0,05mg (4%\*) ; Vitamine B3/PP 0,36mg (2%\*) ; Vitamine B6 0,06mg (14%\*) ; Vitamine B9 6,14µg (3%\*)*

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

### Poids net : environ 37,5g (5 biscuits de 7,5g)

Conditionné sous atmosphère protectrice. À stocker dans un endroit frais (T<18°C) et sec à l'abri de la lumière. Conserver au réfrigérateur après ouverture et à consommer dans les 24h.

## Biscuits riches en protéines nappés de chocolat noir

Avec le chocolat, ce n'est jamais trop ! Après le brownie, les barres de céréales et la boisson décadente au chocolat, on est fiers de vous présenter nos biscuits au chocolat ! Ça n'a peut-être l'air de rien comme ça mais ces biscuits sont addictifs. Croustillants, nappés d'une généreuse couche de chocolat noir et subtilement relevés par une touche de vanille. De la gourmandise oui, mais jamais au détriment d'une bonne dose de fibres et de protéines. Le must ? Seulement 52 kcal par biscuit (473 kcal pour 100g de produit) et très peu de sucres !

- ✓ Source de fibres
- ✓ Réduit en glucides (-35%)\*

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

*Ingrédients : Chocolat noir 25% (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant : lécithines, arôme naturel de vanille), protéines de lait, huile de palme, farine de blé, sucre, gluten de blé, amidon de blé, agent de charge : polydextrose, blanc d'œuf en poudre, sirop d'orgemaltée, poudre à lever : diphosphates et carbonates de sodium (contient : farine de blé) et carbonates d'ammonium, arôme, germes de blé, protéines de blé. Contient : gluten (blé, orge), lait, œufs. Peut contenir des traces de : arachide, sésame, soja, fruits à coque.*

*Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie 1981kJ / 473kcal ; Matières grasses 22g dont acides gras saturés 12g Glucides 41g dont sucres 24g ; Fibres alimentaires 5,6g ; Protéines 25g ; Sel 0,61g.*

*Valeurs nutritionnelles moyennes pour 1 biscuit d'environ 11g : Energie 218kJ / 52kcal ; Matières grasses 2,4g dont acides gras saturés 1,3g ; Glucides 4,5g dont sucres 2,6g ; Fibres alimentaires 0,6g ; Protéines 2,8g ; Sel 0,07g.*

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

### Poid net : environ 55g (5 biscuits de 11g)

Conditionné sous atmosphère protectrice. À stocker dans un endroit frais (T<18°C) et sec à l'abri de la lumière. Conserver au réfrigérateur après ouverture et à consommer dans les 24h.



## Biscuits aux fruits rouges

Il n'y a pas que le chocolat dans la vie ! Un biscuit bien croquant subtilement parfumé aux fruits rouges, le coup de foudre à la première bouchée ! Et puisque gourmandise ne rime pas forcément avec kilos en trop sur la balance, nos petits biscuits aux fruits rouges ne contiennent que 36 kcal par portion (485 kcal pour 100g de produit). Riches en protéines et à teneur réduite en glucides ils ont absolument tout pour plaire.

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Réduit en glucides (-42%)\*

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

*Ingrédients : Protéines de lait, huile de palme, farine de blé, sucre, gluten de blé, amidon de blé, cubes de fruits rouges 3,8% (purée et jus de pomme concentrés, purée de fruits rouges : fraise-framboise-cassis-groseilles, fibres de blé, gélifiant : pectines, jus concentré de sureau), blanc d'œuf en poudre, sirop d'orge malté, arôme, poudres à lever : diphosphates et carbonates de sodium (contient : farine de blé) et carbonates d'ammonium, germes de blé, protéines de blé. Contient : gluten (blé, orge), lait, œuf. Peut contenir des traces de : arachide, fruits à coque, soja, sésame.*

*Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie 2032kJ / 485kcal ; Matières grasses 23g dont acides gras saturés 11g Glucides 38g dont sucres 17g ; Fibres alimentaires 3,1g ; Protéines 30g ; Sel 0,38g.*

*Valeurs nutritionnelles moyennes pour 1 biscuit d'environ 7,5g : Energie 152kJ / 36kcal ; Matières grasses 1,7g dont acides gras saturés 0,8g ; Glucides 2,9g dont sucres 1,3g ; Fibres alimentaires 0,2g ; Protéines 2,3g ; Sel 0,03g.*

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

### Poids net : environ 37,5g (5 biscuits de 7,5g)

Conditionné sous atmosphère protectrice. À stocker dans un endroit frais (T<18°C) et sec à l'abri de la lumière. Conserver au réfrigérateur après ouverture et à consommer dans les 24h.

## Préparation pour boisson saveur cappuccino, avec édulcorant

Impossible de commencer la journée sans une bonne dose de caféine ? Ça tombe bien puisqu'avec notre préparation pour cappuccino, il suffit de quelques secondes pour obtenir une délicieuse boisson crémeuse comme on les aime, avec un vrai bon goût de café ! Pour bien démarrer la journée ou pour une pause caféinée, notre cappuccino est un indispensable ! Riche en protéines et avec sa teneur réduite de 81% en glucides, il vous apportera juste ce qu'il faut d'énergie, les calories en moins !

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses
- ✓ Faible teneur en sucres
- ✓ Réduit en glucides (-81%)\*

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

*Ingrédients : Protéines de lait (émulsifiant : lécithines), lait écrémé en poudre (10,7%), café soluble (6%), cacao maigre en poudre (2,6%), arôme, fibres de blé, crème en poudre, sel, antiagglomérant : carbonate de magnésium et de potassium, épaississants : gommes de guar et xanthane et farine de graines de caroube, colorant : dioxyde de titane, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrine, édulcorant : sucralose. Contient : lait, gluten (blé).*

*Utilisation : Ajoutez 25g de poudre (soit environ 2 cuillères arasées) à 170ml d'eau et mélangez jusqu'à dispersion complète. Chauffez 1 minute au four à micro-ondes. À consommer rapidement après préparation.*

*Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie 1504kJ / 355kcal ; Matières grasses 2,1g dont acides gras saturés 1,3g ; Glucides 13g dont sucres 5,7g ; Fibres alimentaires 4,2g ; Protéines 69g ; Sel 1,6g. Minéraux : Potassium 864mg Calcium 1164mg ; Phosphore 660mg ; Magnésium 141mg. Vitamines supplémentées : Vitamine A 480µg ; Vitamine C 48mg Vitamine E 7,2mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,7mg ; Vitamine B2/Riboflavine 0,8mg ; Vitamine B3/Niacine 9,6mg Vitamine B5/Acide pantothénique 3,6mg ; Vitamine B6 0,8mg ; Vitamine B8/Biotine 30µg ; Vitamine B9/Acide folique 120µg ; Vitamine B12 1,50µg*

*Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 25g : Energie 376kJ / 89kcal ; Matières grasses 0,5g dont acides gras saturés 0,3g ; Glucides 4,5g dont sucres 2,2g ; Fibres alimentaires 1,0g ; Protéines 17g ; Sel 0,40g. Minéraux : Potassium 216 mg (11%\*) ; Calcium 291mg (36%\*) ; Phosphore 165mg (24%\*) ; Magnésium 35mg (9%\*). Vitamines supplémentées : Vitamine A 120µg (15%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 0,17mg (15%\*) Vitamine B2/Riboflavine 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,4mg (15%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 0,9mg (15%\*) ; Vitamine B6 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B8/Biotine 7,5µg (15%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 30µg (15%\*) Vitamine B12 0,38µg (15%\*)*

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

### Poids net : 25g (1 sachet de 25g)

À stocker dans un endroit frais et sec.

## Préparation pour boisson saveur cacao, avec édulcorant

Team chocolat au lait ou team café ? Entre les deux votre cœur balance. Et pour éviter les jalousies, on a pensé à tout le monde. Notre boisson irrésistiblement onctueuse au bon goût de cacao est prête à être consommée et emportée absolument partout. Pour un petit déjeuner réussi ou une pause cacao en milieu de journée. Des protéines, peu de sucres, peu de matières grasses mais surtout beaucoup de gourmandise en bouteille !

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses / Réduit en matières grasses (-63%)\*
- ✓ Faible teneur en sucres
- ✓ Réduit en glucides (-90%)\*
- ✓ Valeur énergétique réduite (-44%)\* (moins de matières grasses et glucides)

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

**Ingrédients :** Protéines de lait, cacao maigre en poudre (18%), arômes, sel, épaississants : gommes de guar et xanthane, édulcorant : aspartame, colorant : caramel E150c, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrine.  
**Contient : lait.**

**Utilisation :** Ajoutez 25g de poudre à 200ml d'eau et mélangez jusqu'à dispersion complète. Chauffez 1 minute au four à micro-ondes. À consommer rapidement après préparation.

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :** Energie 1486kJ / 352kcal ; Matières grasses 4,7g dont acides gras saturés 1,2g ; Glucides 9,4g dont sucres 5,2g ; Fibres alimentaires 5,2g ; Protéines 64g ; Sel 2,6g. **Minéraux :** Potassium 1132mg Calcium 1491mg ; Phosphore 1051mg ; Magnésium 204mg. **Vitamines supplémentées :** Vitamine A 480µg ; Vitamine C 48mg ; Vitamine E 7,2mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,7mg ; Vitamine B2/Riboflavine 0,8mg ; Vitamine B3/Niacine 9,6mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 3,6mg ; Vitamine B6 0,8mg ; Vitamine B8/Biotine 30µg ; Vitamine B9/Acide folique 120µg ; Vitamine B12 1,50µg

**Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 25g :** Energie 371kJ / 88kcal ; Matières grasses 1,2g dont acides gras saturés 0,7g ; Glucides 2,4g dont sucres 1,3g ; Fibres alimentaires 1,8g ; Protéines 16g ; Sel 0,64g. **Minéraux :** Potassium 283mg (14%\*) ; Calcium 373mg (47%\*) ; Phosphore 263mg (38%\*) ; Magnésium 51mg (14%\*). **Vitamines supplémentées :** Vitamine A 120µg (15%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) ; Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 0,17mg (15%\*) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,4mg (15%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 0,9mg (15%\*) ; Vitamine B6 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B8/Biotine 7,5µg (15%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 30µg (15%\*) ; Vitamine B12 0,38µg (15%\*)

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

**Poids net : 25g (1 sachet de 25g)**

À stocker dans un endroit frais et sec.

## Préparation pour boisson saveur vanille, avec sucre et édulcorant

Un milk shake onctueux au délicieux parfum de vanille, ce petit délice est enrichi en protéines et contient plus de 90% de sucres et de matières grasses en moins qu'un milk shake classique ! Pour un petit-déjeuner nutritif ou une pause gourmande dans la journée il vous suffira de 5 petites minutes de préparation. Ajoutez de l'eau, shakez, et laissez reposer 5 minutes au frais... C'est prêt !

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses / Réduit en matières grasses (-96%)\*
- ✓ Faible teneur en sucres / Réduit en sucre (-91%)\*
- ✓ Réduit en glucides (-91%)\*
- ✓ Valeur énergétique réduite (69%)\* (moins de matières grasses et glucides)

\* Calculé par rapport à la moyenne des produits du marché

**Ingrédients :** Protéines de lait(émulsifiant:lécithines), fructose, lait écrémé en poudre, inuline, arômes, sel, antiagglomérants : carbonates de magnésium et de potassium, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrine, colorant : bêta-carotène, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, épaississant: gomme de xanthane. **Contient : lait. Peut contenir des traces de : gluten, crustacés, œufs, poissons, soja, fruits à coque, céleri.**

**Utilisation :** Ajoutez 25 g de poudre à 200 mL d'eau et mélangez jusqu'à dispersion complète. Laissez réhydrater au frais pendant 5 minutes. À consommer rapidement après préparation.

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :** Energie 1513kJ / 357kcal ; Matières grasses 1,5g dont acides gras saturés 0,5g ; Glucides 16g dont sucres 11g ; Fibres alimentaires 3,7g ; Protéines 68g ; Sel 2,6g. **Minéraux :** Potassium 324mg Calcium 988mg ; Phosphore 550mg ; Magnésium 114mg. **Vitamines supplémentées :** Vitamine A 480µg ; Vitamine C 48mg ; Vitamine E 7,2mg ; Vitamine B1/Thiamine 0,7mg ; Vitamine B2/Riboflavine 1,3mg ; Vitamine B3/Niacine 9,6mg ; Vitamine B5/Acide pantothénique 3,6mg ; Vitamine B6 0,8mg ; Vitamine B8/Biotine 30µg ; Vitamine B9/Acide folique 120µg ; Vitamine B12 1,50µg

**Valeurs nutritionnelles moyennes par portions de 25g :** Energie 378kJ / 89kcal ; Matières grasses 0,4g dont acides gras saturés 0,1g ; Glucides 3,9g dont sucres 2,8g ; Fibres alimentaires 0,9g ; Protéines 17g ; Sel 0,66g. **Minéraux :** Potassium 81,0mg (4%\*) ; Calcium 247mg (31%\*) ; Phosphore 138mg (20%\*) ; Magnésium 28,6mg (8%\*). **Vitamines supplémentées :** Vitamine A 120µg (15%\*) ; Vitamine C 12mg (15%\*) ; Vitamine E 1,8mg (15%\*) ; Vitamine B1/Thiamine 0,17mg (15%\*) ; Vitamine B2/Riboflavine 0,3mg (22%\*) ; Vitamine B3/Niacine 2,4mg (15%\*) ; Vitamine B5/Acide pantothénique 0,9mg (15%\*) ; Vitamine B6 0,21mg (15%\*) ; Vitamine B8/Biotine 7,5µg (15%\*) ; Vitamine B9/Acide folique 30µg (15%\*) ; Vitamine B12 0,38µg (15%\*)

\*Valeurs nutritionnelles de référence.

**Poids net : 25g (1 sachet de 25g)**

À stocker dans un endroit frais et sec.