



SHIITAKE

Info Shiitake

Description

Shiitakes sont des champignons Japonais Koshin séchés, ils sont utilisés comme assaisonnement. Shiitakes sont riches en protéines, fibres et faible en acides gras saturés.

Utilisation

Trempez les shiitakes 2 à 5 heures dans l'eau. Ajoutez les champignons avec le liquide de trempage à votre plat. Shiitakes peuvent être utilisés dans plusieurs plats: les potages, les sautés et les sauces.

Ingrédients

shiitake* (champignons séchés*).

*issu de l'agriculture biologique

Emballage

40 g.

Produit issu de l'agriculture biologique

100 % des ingrédients agricoles sont issus de l'agriculture biologique.



AB



VEGAN



SANS GLUTEN



SOURCE DE

PROTÉINES



SOURCE DE FIBRES



SANS SUCRES

AJOUTÉ



PAUVRE EN

SEL



FAIBLES TENEUR EN GRAISSES

SATURÉES

Analyse nutritionnelle

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

	g/100g	portion 10g	%RI	RI
Énergie	1110 kJ	111 kJ		
	267 kcal	27 kcal	1.00	2000 kcal
Graisse	2.1 g	0 g	0.00	70 g
dont acides gras saturés	0.4 g	0 g	0.00	20 g
dont acides gras mono-insaturés				
dont acides gras polyinsaturés				
Glucides	19 g	1.9 g	1.00	260 g
dont sucres	0.7 g	0 g	0.00	90 g
Fibre	43 g	4.3 g		
protéines	21 g	2.1 g	4.00	50 g
Sel	0.02 g	0 g	0.00	6 g

RI: Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)

Info allergènes

Ingrédients

shiitake* (champignons séchés*).

* = issu de l'agriculture biologique

Allergènes

Ce produit ne contient pas d'allergènes