



## NORI PLAQUES

### Info Nori plaques

#### Description

Le Nori, le mot 'algue' en japonais, est un produit élaboré à partir de différentes variétés d'algues. Celles-ci sont lavées à l'eau, broyées, puis disposées en fines couches dans des moules et mises à sécher. Les feuilles obtenues servent d'enveloppes aux rouleaux de riz cuit (maki sushi), ou de condiment, une fois émiettées. Nori est riche en Calcium, en Phosphore, Fer, Potassium, Magnésium et source extrêmement riche en Iode (iode).

#### Utilisation

On peut soit émietter le Nori et l'utiliser en garniture de céréales ou de légumes, soit réaliser des rouleaux de riz, par exemple avec la feuille entière que l'on aura préalablement grillée légèrement.

#### Ingrédients

nori (Porphyra yezoensis) de la mer de Chine Orientale.

#### Emballage

25 g.

#### Produit issu de l'agriculture biologique

0%



VEGAN



SANS GLUTEN



SOURCE DE

PROTÉINES



SOURCE DE FIBRES



SANS SUCRES

AJOUTÉ

# Analyse nutritionnelle

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

	g/100g	portion 5g	%RI	RI
<b>Énergie</b>	1040 kJ	52 kJ		
	250 kcal	13 kcal	1.00	2000 kcal
<b>Graisse</b>	5,3 g	0 g	0.00	70 g
dont acides gras saturés	1,8 g	0 g	0.00	20 g
dont acides gras mono-insaturés	2.1 g	0 g		
dont acides gras polyinsaturés	1,1 g	0 g		
<b>Glucides</b>	0 g	0 g	0.00	260 g
dont sucres	0 g	0 g	0.00	90 g
<b>Fibre</b>	30 g	1,5 g		
<b>protéines</b>	36 g	1,8 g	4.00	50 g
<b>Sel</b>	1,5 g	0 g	1.00	6 g

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

## **Info allergènes**

### **Ingrédients**

nori (*Porphyra yezoensis*) de la mer de Chine Orientale.

### **Allergènes**

Ce produit ne contient pas d'allergènes