

# GRATIN DE POISSON 300G



RICHE EN PROTÉINES

 FR  
 85.182.005  
 CE


Fabriqué en France dans nos ateliers vendéens (85)

Pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr

Photo non contractuelle

Grammage (en g) : 300

Date de mise à jour : 26/04/2023

Code Produit : 8311

**POIDS DES DIFFÉRENTES  
COMPOSANTES EN G**

Viande/poisson	63
Légume	27
Féculent	200
Sauce	10
<b>TOTAL</b>	<b>300</b>

**LISTE DES INGRÉDIENTS**
**GRATIN DE POISSON**

Eau, chair de **lieu** noir 20%, pommes de terre, **crème** fraîche, carottes, flocons de pommes de terre (pommes de terre déshydratées, extrait d'épices ; émulsifiant : mono et diglycérides d'acides gras), crème de riz, champignons (champignons de Paris, sel), poudre de **lait** écrémé, chapelure (**blé**), **beurre**, échalotes, persil, amidon transformé de riz, sel, ciboulette, fibre de chicorée, arôme naturel (**poisson, lait**), ail, poivre, curcuma, persil.

Lieu pêché en Atlantique Nord-Est.

Traces éventuelles de moutarde, soja

Les informations en gras sont destinées aux allergiques et intolérants.

**MODE DE CONSERVATION**

À conserver à -18°C


**VALEURS NUTRITIONNELLES**

	Pour 100g	A la portion
Energie (kJ)	439	1317
Energie (kCal)	104	312
Matières grasses (g)	2,9	8,7
dont acides gras saturés (g)	1,7	5,1
Glucides (g)	11	33
dont sucres (g)	2,3	6,9
Fibres (g)	1,1	3,3
Protéines (g)	8,0	24
Sel (g)	0,74	2,2
Potassium (g)	0,210	0,630
Calcium (g)	0,057	0,171
Phosphore (g)	0,091	0,273

**ALLERGÈNES PRÉSENTS**

Gluten <input checked="" type="checkbox"/>	Crustacés <input type="checkbox"/>	Oeufs <input type="checkbox"/>	Poissons <input checked="" type="checkbox"/>
Arachides <input type="checkbox"/>	Soja <input type="checkbox"/>	Lait / produits à base de lait <input checked="" type="checkbox"/>	Fruits à coque <input type="checkbox"/>
Céleri <input type="checkbox"/>	Moutarde <input type="checkbox"/>	Graines de sésame <input type="checkbox"/>	Anhydrides sulfureux / sulfites <input type="checkbox"/>
Lupin <input type="checkbox"/>	Mollusques <input type="checkbox"/>		

**SPÉCIFICATIONS NUTRITION**

Rapport P/L	2,759
Grammage protidique (g)	63
Teneur en sodium (g/100 g)	0,291

**SPÉCIFICITÉS ALIMENTAIRES ET THÉRAPEUTIQUES**

Pauvre en sel <input type="checkbox"/>	Pauvre en graisse <input checked="" type="checkbox"/>	Pauvre en fibres <input type="checkbox"/>
Sans résidus <input type="checkbox"/>	Diabétique <input checked="" type="checkbox"/>	Enrichie <input type="checkbox"/>
Sans gluten (AFDIAG) <input type="checkbox"/>	Sans porc <input checked="" type="checkbox"/>	Végétarienne <input type="checkbox"/>
Texture tendre (IDDSI 6) <input checked="" type="checkbox"/>	Texture hachée (IDDSI 5) <input type="checkbox"/>	

**REMISE EN TEMPÉRATURE - PLAT ÉTAT SURGELÉ**

Type de four utilisé	Temps de réchauffage	Température ou puissance
Air pulsé	60 min	120°C
Thermocontact	60 min	120°C
Micro-onde (retirer l'opercule)	Entre 4 et 6 min	800W.