

Selon le GEMRCN, nos apports en glucides doivent représenter au moins 50% des apports énergétiques quotidiens. Consommer des céréales contribue à l'atteinte de cet équilibre.

Tous les ingrédients de ce mélange sont précuits. Ainsi, les **Céréales Gourmandes® BIO** sont rapides à préparer et très digestes.

INGRÉDIENTS : semoule de blé dur précuite* (gluten) (45%), semoule de blé dur complète précuite* (gluten) (30%), flocons de soja* (15%), flocons de céréales* (gluten) (blé* (2,7%), orge*, avoine*, seigle* (2,2%), riz* (1,1%).

*Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique.

Origine Semoule de blé dur bio : UE

Fabriqué en France

Traces possibles de : lait, céleri, moutarde, lupin.

Valeurs nutritionnelles moyennes (sur produit cru)	Pour 100g
Valeur énergétique	1579 kJ / 373 kcal
Matières grasses	3,9 g
- dont acides gras saturés	0,6 g
Glucides	63 g
- dont sucres	4,2 g
Fibres alimentaires	7,5 g
Protéines	16 g