

# Epeautre, carottes sautées et filet de dorade grise aux câpres

**MANGEZ MOI ! (BOCAL NON COMESTIBLE\*)**

Le saviez-vous?

Nos bocaux sont **100% faits maison**. Notre ambition c'est vous émerveiller tout en préservant votre santé. Nous les changeons tous les 3 jours pour garantir leur fraîcheur.

Veuillez retirer le couvercle avant de réchauffer votre bocal (Temps conseillé: 3 min à 900W). A conserver au réfrigérateur.

## NUTRITION

Valeurs Nutritionnelles	Pour 100g	Pour 1 portion	% AQR** pour 1 portion
Energie	404,23 kJ et 96,71kcal	921,65 kJ et 220,49 kcal	11%
Matières grasses (dont acides gras saturés)	4,97g 0,74g	11,32g 1,70g	16% 8%
Glucides (dont sucres)	2,21g 0,54g	5,04g 1,23g	2% 1%
Protéines	9,89g	22,54g	45%
Sel	1,28g	2,91g	48%

## INGRÉDIENTS

Epeautre (44%), filet de dorade grise (39%), carottes (15%), câpres, huile d'olive, piment d'Espelette et fleur de sel.

ALLERGÈNES : CÉRÉALES (GLUTEN), ET POISSONS.

DATE LIMITE DE CONSOMMATION :

\*1 portion = 228g.

\*\*AQR: Apport quotidien de référence pour un adulte type (8400kJ / 2000kcal). Les besoins individuels dépendent de l'âge, du sexe et de l'activité physique.

**POIDS NET : 228 G**

SAS Le Bon Bocal -  
Siret 82393005200019

\* Pensez à la planète et déposez votre bocal dans le bac prévu à cet effet.