



Sac de 3 kg

Un apport naturel des éléments nutritionnels essentiels.

- + Source de vitamine B3**
qui permet de transformer les glucides en énergie.
- + Source de fibres**
qui facilitent le transit intestinal.
- + Source de phosphore**
qui participe à la constitution du tissu osseux.

Le blé est idéal pour aider enfants et adultes à rester en forme et à conserver équilibre et bien-être.



+ LISTE DES INGRÉDIENTS

100% blé dur précuit.

+ VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES

- Pour 100 g de blé cru

- Valeur énergétique : 1 601 kJ soit 377 kcal
- Protéines : 14,9 g
- Glucides : 76 g dont sucres 0,9 g
- Lipides : 1,4 g dont acides gras saturés 0,5 g
- Fibres alimentaires : 7,2 g
- Sodium : 0,005 g / équivalent en sel 0,01 g
- Vitamine B3 : 6,5 mg soit 36% des AJR*
- Phosphore : 239 mg soit 30% des AJR*

- Pour 160 g de produit cuit (équivalent à 60 g de blé cru)

- Valeur énergétique : 1 096 kJ soit 258 kcal
- Protéines : 10,6 g
- Glucides : 52 g dont sucres 0,3 g
- Lipides : 1 g dont acides gras saturés 0,3 g
- Fibres alimentaires : 5,9 g
- Sodium : 0,01 g
- Vitamine B3 : 4 mg
- Phosphore : 160 mg

* AJR = Apports Journaliers Recommandés

+ DLUO & CONDITIONS DE CONSERVATION

- DLUO : 3 ans
- Conservation à température ambiante et au sec

+ TEMPS DE CUISSON & RENDEMENT

| | FLUX TENDU | | |
|-----------|------------|--------|---------|
| | Ferme | Tendre | Fondant |
| Cuisson | 12 mn | 15 mn | 20 mn |
| Rendement | 2,31 | 2,40 | 2,65 |
| Densité | 0,85 | 0,87 | 0,90 |

* Densité = poids équivalent à 11L d'eau

60 g de blé précuit cru = 160 g de blé cuit environ, soit un rendement de 2,6

+ DONNÉES TECHNIQUES & LOGISTIQUES

| Désignation Code produit | Palettisation | | | | | |
|-----------------------------|---------------|--------------------|-----------------|------------|------------------|----------------------|
| | Poids en gr | Nb articles/carton | Cartons /couche | Nb couches | Cartons /palette | Poids en Kg /palette |
| Blé nature - BW78 | 3000 | 1 | 14 | 12 | 168 | 504 |

