



La gamme AMAND TRAITEUR



Déclarations nutritionnelles des recettes Amand Traiteur

POIDS PORTION PAR CONVIVE
(Recommandations du GEMRCN*)

Code Produit	LES ENTREES - RECETTES	Valeurs nutritionnelles moyennes	Energie kj-kcal	Protéines	Glucides	Dont sucres	Graisses	Dont saturés	Sel	Vitamine D	Vitamine B12	Pro-Vitamine A	Vitamine K	Oméga 3 (EPA=DHA)	Oméga 3 (ALA)	Rapport P/L	Fréquence MINI recommandée par le GEMRCN*	POIDS PORTION PAR CONVIVE			
																		3-6 ans	6-10 ans	Ado/ Adultes	Personnes Agées
5001	TERRINE AUX 3 POISSONS	pour 100g	571kj - 137kcal	9,3	4,4	1,4	8,8	1,9	1,2	7,7µg	1,4µg			0,9		1,06	4 sur 20	30g	30g	30 à 50g	50g
		par portion de 60g	343kj - 82kcal	5,6	2,6	0,86	5,3	1,1	0,71	4,6µg	0,82µg			0,56		1,06	4 sur 20				
5003	TERRINE DE ST JACQUES	pour 100g	594kj - 142kcal	7,8	7,6	2,2	8,8	0,7	0,99		0,63µg				0,81	0,89	4 sur 20	30g	30g	30 à 50g	50g
		par portion de 60g	356kj - 85kcal	4,7	4,5	1,3	5,3	0,42	0,59		0,38µg			0,49	0,89	4 sur 20					
5004	TERRINE DE SAUMON	pour 100g	558kj - 134kcal	9,9	4,1	1,2	8,5	2,1	1,1	1,7µg	1,8µg			1,3		1,16	4 sur 20	30g	30g	30 à 50g	50g
		par portion de 60g	335kj - 80kcal	5,9	2,4	0,7	5,1	1,3	0,64	1,0µg	1,1µg			0,78		1,16	4 sur 20				
5005	TERRINE DE SAUMON A L'OSEILLE	pour 100g	640kj - 154kcal	10	4	1,5	11	2,2	1,3	2,3µg	5,1µg			1,58		0,91	4 sur 20	30g	30g	30 à 50g	50g
		par portion de 60g	384kj - 92kcal	6,1	2,4	0,9	6,3	1,3	0,75	1,4µg	3,1µg			0,95		0,97	4 sur 20				
5007	TERRINE DE SOLE A LA PROVENCALE	pour 100g	477kj - 114kcal	7,8	4,9	1,7	6,7	0,58	1,3	17µg	0,43µg				0,58	1,16	4 sur 20	30g	30g	30 à 50g	50g
		par portion de 60g	286kj - 68kcal	4,7	2,9	1	4	0,35	0,76	10µg	0,26µg			0,35	1,18	4 sur 20					
5008	TERRINE AUX 3 LEGUMES	pour 100g	416kj - 100kcal	2,6	8,3	2	5,7	0,52	1,3			1434µg	34µg			0,46	10 sur 20	30g	30g	30 à 50g	30g
		par portion de 60g	249kj - 60kcal	1,6	5	1,2	3,4	0,31	0,78			860µg	20µg			0,47	10 sur 20				
5039	DELICE SAUMON JARDINIER	pour 100g	721kj - 173kcal	9	5,7	1,9	12	1,6	1,3	1,2µg	1,3µg			0,93	0,75	0,75	4 sur 20	30g	30g	30 à 50g	50g
		par portion de 60g	432kj - 104kcal	5,4	3,4	1,1	7,4	0,97	0,76	0,73µg	0,76µg			0,56	0,45	0,73	4 sur 20				
5046	TERRINE TAPPEAU DE ROUGET	pour 100g	651kj - 156kcal	8	6,4	3,1	10	2,1	1,4	1,0µg	0,99µg			0,37		0,80	4 sur 20	30g	30g	30 à 50g	50g
		par portion de 60g	371kj - 89kcal	4,8	3,9	1,9	6,3	1,2	0,83	0,61µg	0,59µg			0,22		0,76	4 sur 20				
5088	DELICE AUX 2 CRUSTACES	pour 100g	637kj - 153kcal	7,4	7,1	1,2	10	1,5	1,06	1,6µg	1,4µg			0,94		0,74	4 sur 20	30g	30g	30 à 50g	50g
		par portion de 60g	382kj - 92kcal	4,4	4,3	0,69	6,2	0,9	0,6	0,97µg	0,83µg			0,56		0,71	4 sur 20				
5097	TERRINE SARDINE A LA TOMATE	pour 100g	628kj - 151kcal	9,7	3,6	1,3	11	1,8	0,96	2,4µg	2,3µg			0,83		0,88	4 sur 20	30g	30g	30 à 50g	50g
		par portion de 60g	377kj - 91kcal	5,8	2,2	0,79	6,3	1,1	0,58	1,5µg	1,4µg			0,5		0,92	4 sur 20				
LES CŒURS DE REPAS																					
	MEDAILLON DE SAUMON	pour 100g	574kj/137kcal	15	1,7	0,43	7,1	1,4	0,82	1,5µg	2,2µg			1,15		2,11	4 sur 20	100g	100g	150g	150g
		par portion de 60g	344kj - 82kcal	8,7	1	0,26	4,3	0,86	0,49	0,89µg	1,3µg			0,69		2,02	4 sur 20				
5008	TERRINE AUX 3 LEGUMES	pour 100g	416kj - 100kcal	2,6	8,3	2	5,7	0,52	1,3			1434µg	34µg			0,46	10 sur 20	50g	70g	100 à 120g	100g
		par portion de 60g	249kj - 60kcal	1,6	5	1,2	3,4	0,31	0,78			860µg	20µg			0,47	10 sur 20				

*http://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf

Amand Traiteur – Rue de la Sorrière – ZI Nord – 14501 Vire
Tel: 02 31 66 67 00 – Fax: 02 31 66 67 45 - contact@amand-terroir.com

