

À consommer de préférence avant fin :

Lot :

Avant ouverture : conserver au sec. Après ouverture : bien refermer le sachet et consommer dans les 2 mois.

# 200g e NutriVég'

Préparation à base d'ingrédients végétariens.



# NutriVég'

Préparation à base d'ingrédients végétariens.

Découvrez  
www.nutriveg.fr

Galettes aux légumes



Burger Veggie



Falafels



Moulin de la Trappe

Abbaye de Sept-Fons

F-03290 Dompierre S/B  
(33) 04 70 48 14 70  
(33) 04 70 48 14 85  
contact@septfons.com  
www.septfons.com



Oméga-3

Magnésium

Vitamines B1, B3, B5

Vitamines B6, Folates

SALADES - SOUPES - SAUCES  
GALETTES - CUISINE VEGGIE

200g

suggestion de présentation

Fabriqué en France par :  
Moulin de la Trappe  
Abbaye de Sept-Fons  
F-03290 Dompierre-sur-Besbre



3 264950 555561

# NutriVég'

200g e

## NutriVég'

Une richesse végétarienne

Ingrédients :

- ✔ protéines d'origine végétale (petits pois & graines toastées de citrouille)
- ✔ levure de bière en poudre (inactive)
- ✔ flocons de pois chiche
- ✔ poudre de tomate
- ✔ graines de chia
- ✔ germes de maïs (non ogm).

Informations nutritionnelles	Pour 100g de poudre	Pour 50g +50 ml d'eau +1 œuf
Energie	1620 kJ 385 kcal	1330 kJ 317 kcal
Lipides	7,2 g	12 g
dont acides gras saturés	1,0 g	3,2 g
dont acides gras mono insaturés	1,7 g	4,5 g
dont acides gras poly insaturés	4,5 g	3,9 g
Glucides	24 g	12 g
dont sucres	0,7 g	0,6 g
Fibres alimentaires	12 g	6 g
Protéines	50 g	38 g
Sel	0,60 g	0,62 g
	AQR <sup>2</sup>	AQR <sup>2</sup>
Vitamine D (µg)	-	1,88 38 %
Vitamine E (mg)	2,4 20 %	2,60 22 %
Thiamine (B1) (mg)	2,1 191 %	1,11 100 %
Riboflavine (B2) (mg)	-	0,45 32 %
Niacine (B3 ou PP) (mg)	4,8 30 %	2,46 15 %
Acide pantothénique (mg)	2,1 35 %	2,62 44 %
Vitamine B6 (mg)	1,1 79 %	0,70 50 %
Folates (B9) (µg)	116 58 %	92 46 %
Vitamine B12 (µg)	-	1,45 58 %
Potassium (mg)	1903 95 %	1086 54 %
Phosphore (mg)	1068 153 %	738 105 %
Magnésium (mg)	196 52 %	112 30 %
Fer (mg)	12 84 %	7,78 56 %
1 Le sachet contient 4 portions de 50g		
2 Apports Quotidiens de Référence		

Une portion de 50g contient :  
Oméga 3 .....0,8 g  
Oméga 6 .....1,5 g



Une communauté depuis 1132  
Des produits de qualité depuis 1930



Depuis le XII<sup>e</sup> siècle, les moines trappistes de l'Abbaye de Sept-Fons sont installés en Bourbonnais. Leur tradition de travail monastique les a conduits, en 1930, à créer leur Germalyne. Aujourd'hui, ils vous proposent toute une gamme de produits.

## NutriVég'

NutriVég' des moines de l'Abbaye de Sept-Fons est un mélange subtil d'ingrédients végétariens, naturellement riches en protéines et en fer entre autres. Il peut être dégusté à la cuillère, saupoudré sur des salades et des soupes ou utilisé comme base de préparation pour des sauces, des galettes, des boulettes ou des burgers végétariens. Laissez libre cours à votre créativité et faites-nous part de vos idées recettes.

### Conseils d'utilisation :

- **Pour saupoudrer :** une cuillère à soupe = environ 10 g.
- **Pour des galettes végétariennes :** pour deux personnes (4 galettes), mélanger 100g de NutriVég' avec 2 œufs et 100 ml d'eau ou de lait. Laisser reposer quelques minutes (5 min. max.) pour la réhydratation. Former les galettes et les dorer à feu moyen de chaque côté dans une poêle chaude et huilée. Assaisonner à votre convenance (sel, légumes, fromage, épices...).

### Le saviez-vous ?

Une portion (2 galettes) apporte environ 75% des besoins journaliers en protéines (adulte) et plus de 50% en fer.  
Les protéines contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire et au maintien d'une ossature normale.

Le fer contribue aux fonctionnements normaux suivants : fonction cognitive, formation de globules rouges et d'hémoglobine, transport de l'oxygène, système immunitaire, métabolisme énergétique et réduction de la fatigue.

À prendre dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.