

**Description :**

Préparation pour potages **instantanés sans cuisson**. Conditionné en sachet 2 doses, les potabios se transportent facilement pour une consommation à tout moment dans la journée. Sans cuisson, ils sont idéals en vacances pour les randonnées, au travail pour les repas sur le pouce ou à la maison en boisson chaude.

Avec ces 12 saveurs, les potabios apportent des nutriments et sont naturellement riches en fibres, deux éléments fréquemment oubliés dans nos modes de vie actuels.

Fabriqué à base de légumes déshydratés issus de l'agriculture biologique spécialement sélectionnés et contrôlés, le POTABIO est certifié ECOCERT sas F. 32600.

**Ingrédients (détail page 2):**

**Légumes (selon saveur)\*, sarrasin\*, sel, extrait de levure, farine de riz\*, farine de guar, gomme xanthane, huile de palme\*, persil\*, curcuma\*.**

\* Produit issu de l'Agriculture Biologique

**Date Limite d'Utilisation Optimale :**

15 mois à la date de fabrication

12 mois minimum à

réception

A conserver à température ambiante et dans un endroit sec.

**Classiques**

Poireau-pomme de terre,  
Tomate,

**Originaux**

Algues  
Fenouil  
Ortie  
Epinards-spiruline

**Légumes oubliés**

Panais  
Potimarron

**Raffinés**

Cèpes  
Carotte – Cumin

**Pauvre en sel**

Tomate – basilic  
Oignon

**Mode d'emploi :**

- ✓ Verser lentement le contenu du sachet dans 20cl d'eau bouillante.
- ✓ Bien remuer, c'est prêt !

**Conditionnement :(Cf. annexe)**

Type	Poids net	Poids brut	Format	Boîtage	Colisage
Sachet bi-poche ¼ L	17g	27g	120x110mm	Boîte présentoir de 20 sachets	Carton de 12 boîtes

**Valeurs Nutritionnelles moyennes****Intérêts diététiques**

Protides	1,3 g
Lipides	0,3 g
Glucides	5 g
Energie	115 kJ 27 kcal

Valeurs pour 200ml de potage à l'ortie (soit une dosette).

- ☞ matières premières issues de l'agriculture biologique
- ☞ garanties **sans OGM et sans traitement d'ionisation**



Saveurs	Ingrédients	Code barre
Poireau / pomme de terre	Crème de sarrasin*, légumes* 29% (oignon*, pomme de terre* (10%), poireau* (6%), carotte*, céleri*), son de blé*, sel, extrait de levure, farine de riz*, farine de guar, gomme de xanthane, persil*, laurier*, huile de palme*, curcuma*.	3176800 031319
Tomate	Légumes* 62% (tomate* 35%, oignon*, carotte*, pomme de terre*, ail*, céleri*); crème de sarrasin*, sel, amidon de maïs précuit*, farine de guar, gomme de xanthane, persil*, thym*, basilic*.	3176800 031302
Ortie	Crème de sarrasin*, son de blé*, légumes* 20% (pomme de terre*, oignon*, céleri*, carotte*), sel, ortie* (9%), extrait de levure, farine de riz*, farine de guar, gomme xanthane, huile de palme*, curcuma*, persil*.	3176800 031869
Panais	Légumes* 37% (panais* 20%, oignon*, pomme de terre*, céleri*, carotte*); crème de sarrasin*, son de blé*, sel, extrait de levure, farine de riz*, farine de guar, gomme de xanthane, persil*, huile de palme*, curcuma*.	3176800 031876
Potimarron	Légumes* 35% (potimarron* 15%, oignon*, pomme de terre*, céleri*, carotte*); crème de sarrasin*, son de blé*, sel, extrait de levure, farine de riz*, farine de guar, gomme de xanthane, huile de palme*, curcuma*, persil*.	3176800 031883
Algues	Crème de sarrasin*, légumes* 28% (oignon*, pomme de terre* ; céleri*, carotte*), sel, extrait de levure, farine de riz*, algues* 3% (Nori, Dulse), farine de guar, gomme de xanthane, huile de palme*, laurier*, curcuma*, persil*..	3176800 031883
Cèpes	Crème de sarrasin* ; cèpes*(23%), légumes* (oignon*, carotte*, céleri*) sel, extrait de levure, farine de riz*, farine de guar, gomme xanthane, persil*, huile de palme*, curcuma* ;	3176800 031890
Fenouil	Légumes* 53% (oignon*, fenouil* 13%, pomme de terre*, céleri*, carotte*); crème de sarrasin*, son de blé*, sel, extrait de levure, farine de riz*, farine de guar, gomme xanthane, laurier*, curcuma*, persil*, huile de palme*.	3176800 031906
Carotte-Cumin	Légumes* 61% (carottes* 35%, oignon*, pomme de terre*, céleri*); crème de sarrasin*, sel, extrait de levure, farine de riz*, cumin* 2%, farine de guar, gomme xanthane, huile de palme*, curcuma*, persil*.	3176800 030503
Epinards - spiruline	Légumes* 65% (épinards* 26%, oignon*, pomme de terre*, ail*, céleri*, carotte*), crème de sarrasin*, sel, extrait de levure, farine de riz*, spiruline 2%, farine de guar, gomme de xanthane, laurier*, huile de palme*, curcuma*, persil*.	3176800 030510
Oignon (pauvre en sel)	Légumes* 54% (oignon* 32% , pomme de terre*, ail*, céleri*, panais*, carotte*), crème de sarrasin*, extrait de levure, maltodextrine*, sel, coriandre*, farine de guar, gomme de xanthane, persil*, romarin*, huile de palme*, basilic*, thym*, poivre*, curcuma*, livèche*, muscade*.	3176800 030589
Tomate – Basilic (pauvre en sel)	Légumes* 70% (tomate* 38%, oignon*, carotte*, pomme de terre*, ail*, céleri*), crème de sarrasin*, sel, amidon de maïs précuit*, farine de guar, gomme de xanthane, persil*, thym*, basilic* 1%.	3176800 030572

\*Produits issus de l'agriculture biologique



TABLEAU NUTRITIONNEL

POTABIO

Code : FT010  
Page : 3  
Du : 04/09/08

	Informations	Energie kJ; kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Lip (g)	Sodium (g)	Fibre (g)	Allégation
Algues	Pour 100 g de poudre	1295 309	13	57	3,2	5,7	10	Naturellement source de fibre
	Pour un bol de 200ml d'eau chaude	110 26	1,1	4,9	0,3	0,5	0,9	
Cèpes	Pour 100 g de poudre	1247 298	14	54	2,7	4	7,4	Naturellement source de fibre
	Pour un bol de 200ml d'eau chaude	100 24	1,1	4,3	0,2	0,3	0,6	
Fenouil	Pour 100 g de poudre	1410 337	12	58,4	4,1	3,5	16	Naturellement riche en fibre
	Pour un bol de 200ml d'eau chaude	121 29	1	5,4	0,4	0,3	1,3	
Ortie	Pour 100 g de poudre	1356 324	15	59	3,3	4	15	Naturellement riche en fibre
	Pour un bol de 200ml d'eau chaude	115 27	1,3	5	0,3	0,3	1,3	
Panais	Pour 100 g de poudre	1266 303	12	57	3,1	4	14,1	Naturellement riche en fibre
	Pour un bol de 200ml d'eau chaude	108 26	1	4,8	0,3	0,3	1,2	
Poireaux- pomme de terre	Pour 100 g de poudre	1350 323	12	60	3,6	4,6	15	Naturellement riche en fibre
	Pour un bol de 200ml d'eau chaude	115 27	1,1	5,1	0,3	0,4	1,3	
Tomate	Pour 100 g de poudre	1356 324	11	67	1,3	3,4	15	Naturellement riche en fibre
	Pour un bol de 200ml d'eau chaude	115 28	0,9	5,7	0,1	0,3	1,3	
Potimarron	Pour 100 g de poudre	1325 317	12	60	2,9	3,8	15	Naturellement riche en fibre
	Pour un bol de 200ml d'eau chaude	112 27	1,1	5,1	0,3	0,3	1,3	
Carotte- cumin	Pour 100 g de poudre	1330 318	10	64	2,3	4,2	14	Naturellement riche en fibre
	Pour un bol de 200ml d'eau chaude	113 27	1,21	4,91	0,29	0,4	1,2	
Epinards- spiruline	Pour 100 g de poudre	1146 274	12	45	3	4,8	14	Naturellement source de fibre
	Pour un bol de 200ml d'eau chaude	97 23	1,2	4,3	0,2	0,4	0,5	
Oignon	Pour 100g de poudre	1442 345	15	66	2,2	2	8,8	Naturellement riche en fibre et <b>pauvre en sel</b>
	Pour un bol de 200ml d'eau chaude	123 29	1,3	5,7	0,2	0,2	0,8	
Tomate - basilic	Pour 100g de poudre	1406 336	11	70	1,2	2	15	Naturellement riche en fibre et <b>pauvre en sel</b>
	Pour un bol de 200ml d'eau chaude	119 29	0,9	6	0,1	0,2	1,3	