



Les Soupes déshydratées, instantanées et concentrées

Valeurs nutritionnelles moyennes

Les Soupes deshydratées

LES ÉCONOMIQUES

sachet, 4 assiettes / 1L (une portion = 250 mL)

	Énergie kJ		Énergie kcal		Protéines (g)		Glucides (g)		dont sucres (g)		Matières grasses (g)		dont AGS (g)		Fibres (g)		Sel (g)	
	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion
Crème d'asperge	114	285	27	68	0,6	1,5	4	10	<0,5	<0,5	0,9	2,3	0,5	1,3	<0,5	0,7	0,8	2
Poule aux vermicelles	88	220	21	53	0,6	1,5	4,1	10	<0,5	0,9	<0,5	<0,5	<0,1	<0,1	<0,5	<0,5	0,7	1,8
Bouillon de poule vermicelles exclu Lidl	88	220	21	53	0,6	1,5	4,1	10	<0,5	0,9	<0,5	<0,5	<0,1	<0,1	<0,5	<0,5	0,7	1,8
Riewele supp soupe à l'alsacienne	116	290	28	70	0,9	2,3	4,3	11	<0,5	<0,5	0,8	2	0,4	1	<0,5	0,6	0,73	1,8
Soupe Potagère de légumes	86	215	21	53	<0,5	1,3	3,5	8,8	0,5	1,3	<0,5	1	0,2	0,5	<0,5	1,2	0,68	1,7
Mouliné de 7 légumes exclu Lidl	86	215	21	53	<0,5	1,3	3,5	8,8	0,5	1,3	<0,5	1	0,2	0,5	<0,5	1,2	0,68	1,7
Tomates aux vermicelles	89	223	21	53	0,6	1,5	4,3	11	1,2	3	<0,5	<0,5	<0,1	<0,1	<0,5	0,7	0,7	1,8
Bouillon de Tomates Vermicelles exclu Lidl	89	223	21	53	0,6	1,5	4,3	11	1,1	2,8	<0,5	<0,5	<0,1	<0,1	<0,5	0,9	0,68	1,7
Velouté de bolets	99	248	24	60	0,7	1,8	3,8	9,5	<0,5	1,1	0,6	1,5	0,3	0,8	<0,5	0,7	0,88	2,2
Velouté de cresson	84	210	20	50	<0,5	0,8	3	7,5	<0,5	<0,5	0,7	1,8	0,4	1	<0,5	<0,5	0,68	1,7

LES SOUPES DU QUOTIDIEN

sachet, 4 assiettes / 1 L (une portion = 250 mL)

	Énergie kJ		Énergie kcal		Protéines (g)		Glucides (g)		dont sucres (g)		Matières grasses (g)		dont AGS (g)		Fibres (g)		Sel (g)	
	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion
Crème de légumes	188	470	45	113	1	2,5	5,4	14	1,3	3,3	2	5	1,3	3,3	0,9	2,3	0,73	1,8
Soupe de légumes aux 5 céréales	190	475	46	115	1,2	3	7,2	18	0,8	2	1,1	2,8	0,6	1,5	1,2	3	0,73	1,8
Soupe passée aux 9 légumes	141	353	34	85	1,1	2,8	5,4	14	1,3	3,3	0,7	1,8	0,3	0,8	1,2	3	0,75	1,9
Soupe passée poireaux et légumes variés	174	435	42	105	0,9	2,3	6,1	15	1,7	4,3	1,2	3	0,7	1,8	0,8	2	0,75	1,9
Mouliné de légumes d'hiver	135	338	32	80	0,9	2,3	5,1	13	1	2,5	0,7	1,8	0,3	0,8	0,8	2	0,73	1,8

LES SPÉCIALITÉS

sachet, 2 assiettes / 0,7 L (une portion = 350 mL)

	Énergie kJ		Énergie kcal		Protéines (g)		Glucides (g)		dont sucres (g)		Matières grasses (g)		dont AGS (g)		Fibres (g)		Sel (g)	
	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion
Soupe Chinoise Nouilles et champignons noirs	144	504	34	119	1,5	5,3	5,6	20	0,9	3,2	0,6	2,1	0,2	0,7	0,6	2,1	0,75	2,6
Soupe Japonaise au Miso, nouilles et champignons Shiitake	86	301	20	70	0,9	3,2	3,6	13	1,2	4,2	<0,5	0,8	<0,1	0,2	<0,5	1,3	0,73	2,6
Soupe Thai Nouilles, champignons et pousses de soja	158	553	38	133	1	3,5	5,7	20	1,5	5,3	1,2	4,2	0,6	2,1	<0,5	1,3	0,8	2,8
Soupe Vietnamiense Nouilles, émincé de carottes et coriandre	66	231	16	56	0,7	2,4	2,9	10	<0,5	1,3	<0,5	<0,5	<0,1	0,1	<0,5	0,8	0,75	2,6

sachet, 4 assiettes / 1 L (une portion = 250 mL)

	Énergie kJ		Énergie kcal		Protéines (g)		Glucides (g)		dont sucres (g)		Matières grasses (g)		dont AGS (g)		Fibres (g)		Sel (g)	
	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion
Chorba marocaine au mouton	141	353	34	85	1,6	4	5,5	14	1,4	3,5	0,5	1,3	0,2	0,5	0,6	1,5	0,75	1,9
Harira Volaille, pois chiches, lentilles et épices orientales	166	415	39	98	1,9	4,8	7,1	18	1,3	3,3	<0,5	0,8	<0,1	0,2	0,7	1,8	0,75	1,9
Halal Harira	105	263	25	63	0,9	2,3	4,5	11	0,5	1,3	<0,5	1,1	0,2	0,5	<0,5	0,8	0,9	2,3
Minestrone à l'huile d'olive	138	345	34	85	1,3	3,3	5,8	15	1,1	2,8	<0,5	0,9	<0,1	0,2	0,8	2	0,73	1,8
Pot-au-feu aux vermicelles et carottes	75	188	18	45	0,7	1,8	3	7,5	0,6	1,5	<0,5	0,7	0,1	0,3	<0,5	0,8	0,69	1,7
Poule au pot aux petits légumes	94	235	23	58	0,8	2	4	10	0,5	1,3	<0,5	0,7	<0,1	<0,1	<0,5	1,2	0,7	1,8
Soupe à l'oignon	120	300	29	73	0,9	2,3	4,5	11	2,6	6,5	0,5	1,3	0,3	0,8	0,8	2	0,73	1,8
Soupe au pistou à l'huile d'olive	107	268	26	65	1,2	3	4,1	10	1	2,5	<0,5	0,9	<0,1	0,2	0,7	1,8	0,6	1,5
Soupe paysanne aux légumes cuisinés au lard	143	358	34	85	1	2,5	4,5	11	0,7	1,8	1,2	3	0,5	1,3	1	2,5	0,73	1,8
Soupe Savoyarde Fromages fondus et lard	187	468	45	113	1,3	3,3	4,6	12	0,8	2	2,2	5,5	1,3	3,3	0,6	1,5	0,9	2,3

LES SOUPES DOUCEUR et GOURMANDES

sachet, 2 assiettes / 0,5 L (une portion = 250 mL)

	Énergie kJ		Énergie kcal		Protéines (g)		Glucides (g)		dont sucres (g)		Matières grasses (g)		dont AGS (g)		Fibres (g)		Sel (g)	
	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion
Velouté de 8 légumes et bouquets de brocolis	141	453	43	108	1,1	2,8	5,5	14	1,5	3,8	1,8	4,5	0,9	2,3	0,7	1,8	0,64	1,6
Tomates du soleil, courgettes et pointe d'huile d'olive	153	383	36	90	1,3	3,3	6,7	17	3,4	8,5	<0,5	0,8	<0,1	0,2	1,4	3,5	0,73	1,8

sachet, 4 assiettes / 1 L (une portion = 250 mL)

	Énergie kJ		Énergie kcal		Protéines (g)		Glucides (g)		dont sucres (g)		Matières grasses (g)		dont AGS (g)		Fibres (g)		Sel (g)	
	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion
Crème de potiron	165	413	40	100	1,1	2,8	4,6	12	2,7	6,8	1,8	4,5	0,9	2,3	0,6	1,5	0,73	1,8
Crème de Volaille, champignons, pointe de persillade	184	460	44	110	0,8	2	5,1	13	0,8	2	2,2	5,5	1,3	3,3	<0,5	0,7	0,7	1,8
Douceur de 9 légumes avec une touche de crème	194	485	47	118	1	2,5	5,3	13	2,5	6,3	2,2	5,5	1,3	3,3	0,9	2,3	0,73	1,8
Douceur d'asperges	263	658	64	160	1,2	3	6,6	17	0,8	2	3,6	9	2,1	5,3	0,5	1,3	0,75	1,9
Douceur de légumes d'automne et pointe de crème	183	458	44	110	0,9	2,3	5,5	14	2	5	1,9	4,8	1	2,5	0,9	2,3	0,73	1,8
Douceur de légumes d'autrefois	223	558	54	135	1,1	2,8	5,6	14	1,9	4,8	2,9	7,3	1,8	4,5	0,7	1,8	0,78	2
Douceur de légumes du soleil aux oignons risottés	200	500	48	120	1	2,5	5,6	14	2,1	5,3	2,2	5,5	1,3	3,3	0,6	1,5	0,73	1,8
Douceur de légumes méditerranéens et pointe de chèvre	159	398	38	95	1	2,5	5,1	13	1,9	4,8	1,4	3,5	0,8	2	0,6	1,5	0,73	1,8
Douceur de poireaux pommes de terre cuisinée aux oignons	197	493	47	118	0,7	1,8	5,5	14	0,8	2	2,4	6	1,4	3,5	<0,5	1	0,68	1,7
Soupe forestière Champignons et oignons risottés	225	563	54	135	0,9	2,3	5,3	13	0,6	1,5	3,2	8	2	5	<0,5	0,7	0,73	1,8
Velouté de potiron aux châtaignes et girolles	149	373	36	90	0,8	2	4,6	12	2,1	5,3	1,5	3,8	0,8	2	0,5	1,3	0,68	1,7
Velours de tomates à la mozzarella	201	503	48	120	1,8	4,5	6,5	16	4,6	12	1,6	4	1	2,5	0,6	1,5	0,88	2,2

LES MOMENTS GOURMETS

sachet, 3 assiettes / 0,75 L (une portion = 250 mL)

	Énergie kJ		Énergie kcal		Protéines (g)		Glucides (g)		dont sucres (g)		Matières grasses (g)		dont AGS (g)		Fibres (g)		Sel (g)	
	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion
MG Fondue de Poireaux aux Crevettes	218	545	53	133	1,3	3,3	4,5	11	0,6	1,5	3,1	7,8	1,8	4,5	<0,5	1,2	0,73	1,8
MG Velours de Cèpes des bois Champignons de Paris	242	605	62	155	1,2	3	5,1	13	1,1	2,8	3,6	9	2,2	5,5	<0,5	1,1	0,75	1,9
MG Velouté de Potiron chanterelles et patate douce	253	633	61	153	1,3	3,3	6,9	17	1,9	4,8	2,9	7,3	1,8	4,5	0,8	2	0,83	2,1
MG Velouté de Potiron et Châtaignes aux chanterelles	145	363	35	88	0,8	2	3,9	9,8	1,5	3,8	1,7	4,3	0,9	2,3	<0,5	1,1	0,73	1,8





Les soupes déshydratées, instantanées et concentrées

Valeurs nutritionnelles moyennes

Les Soupes deshydratées

SECRETS de GRAND-MERE

sachet, 3 assiettes / 0,75 L (une portion = 250 mL)

- SGM Poireaux, pommes de terre, lardons à la crème
- SGM Tomates, carottes, oignons au basilic
- SGM Potée de légumes au lard
- SGM Poulet rôti au thym et vermicelles

Énergie kJ		Énergie kcal		Protéines (g)		Glucides (g)		dont sucres (g)		Matières grasses (g)		dont AGS (g)		Fibres (g)		Sel (g)	
/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion
288	720	69	173	1,2	3	6,4	16	1	2,5	4,2	11	2,5	6,3	<0,5	1,1	0,85	2,1
131	328	31	78	0,9	2,3	5,6	14	2,9	7,3	<0,5	1	0,2	0,5	1	2,5	0,63	1,6
142	355	34	85	1	2,5	4,8	12	0,7	1,8	1	2,5	0,5	1,3	0,8	2	0,73	1,8
81	203	19	48	0,8	2	3,1	7,8	<0,5	1	<0,5	0,9	<0,1	0,2	<0,5	<0,5	0,83	2,1

Les Soupes deshydratées instantanées

3 sachets, 1 sachet / 0,175 L (une portion = 175 mL)

- Crème d'Asperges
- Douceur de 8 légumes
- Douceur de poireaux
- Soupe Indienne au curry
- Velouté de champignons
- Velouté de tomates

Énergie kJ		Énergie kcal		Protéines (g)		Glucides (g)		dont sucres (g)		Matières grasses (g)		dont AGS (g)		Fibres (g)		Sel (g)	
/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion
170	298	41	72	0,8	1,4	5,2	9,1	1,2	2,1	1,8	3,2	1	1,8	<0,5	0,5	0,85	1,5
164	287	39	68	0,8	1,4	6	11	1,1	1,9	1,2	2,1	0,7	1,2	<0,5	0,8	0,65	1,1
209	366	50	88	0,8	1,4	5,4	9,5	0,9	1,6	2,7	4,7	1,6	2,8	<0,5	<0,5	1,1	1,9
194	340	46	81	0,9	1,6	6	11	1,4	2,4	1,9	3,3	1	1,8	<0,5	0,7	0,88	1,5
194	340	46	81	1	1,8	5,5	9,6	0,9	1,6	2,3	4	1,3	2,3	<0,5	<0,5	0,9	1,6
162	284	39	68	1,2	2,1	7	12	3,6	6,3	0,6	1,1	0,3	0,5	0,8	1,4	0,83	1,5

VENDING MACHINE SOUPS

(Soupes déshydratées instantanées vendues dans les distributeurs automatiques)

Cup a Soup®

- Cup a Soup® 8 légumes (une portion = 140 mL)
- Cup a Soup® Poulet, petits légumes et pâtes (une portion = 140 mL)
- Cup a Soup® Poireau et Croûtons (une portion = 140 mL)
- Cup a Soup® Curry et Croûtons (une portion = 140 mL)
- Cup a Soup® Tomate et Croûtons (une portion = 140 mL)
- Cup a Soup® Champignon et Croûtons (une portion = 140 mL)
- Cup a Soup® 7 légumes (une portion = 140 mL)
- Cup a Soup® Tomate et Basilic (une portion = 140 mL)

Énergie kJ		Énergie kcal		Protéines (g)		Glucides (g)		dont sucres (g)		Matières grasses (g)		dont AGS (g)		Fibres (g)		Sel (g)	
/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion	/ 100 mL	/ portion
126	176	30	42	1,3	1,8	5	7	1,6	2,2	<0,5	0,7	0,3	0,4	<0,5	0,6	0,65	0,91
105	147	25	35	1	1,4	4,2	5,9	0,6	0,8	<0,5	0,6	0,1	0,1	<0,5	<0,5	0,93	1,3
178	249	42	59	0,7	1	5,8	8,1	1,3	1,8	1,8	2,5	1	1,4	<0,5	<0,5	0,95	1,3
156	218	37	52	0,5	0,7	5	7	1,3	1,8	1,6	2,2	0,9	1,3	<0,5	<0,5	0,85	1,2
179	251	43	60	1	1,4	6,8	9,5	2,8	3,9	1,2	1,7	0,6	0,8	0,7	1	0,83	1,2
185	259	44	62	0,6	0,8	5,9	8,3	1	1,4	2	2,8	1,1	1,5	<0,5	<0,5	1	1,4
109	153	26	36	<0,5	0,5	2,7	3,8	0,8	1,1	1,4	2	0,9	1,3	<0,5	0,5	1,2	1,7
86	120	20	28	<0,5	0,6	3,7	5,2	2,2	3,1	<0,5	<0,5	0,2	0,3	<0,5	0,6	1,1	1,5

Ces valeurs nutritionnelles moyennes peuvent être légèrement différentes de celles sur l'étiquetage. Les valeurs présentes sur l'étiquetage du produit priment.