

Les Soupes liquides

Valeurs nutritionnelles moyennes

Les Soupes en brique

BRIQUES 1,5 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
Douceur de 8 légumes à la crème fraîche 1,5 L NOUVEAU	291	728	68	170	0,9	2,3	6,3	16	3,2	8	4,2	11	1,9	4,8	0,8	2	0,72	1,8
Douceur d'hiver à la crème fraîche 1,5 L	287	718	69	173	0,9	2,3	6,4	16	3,3	8,3	4,2	11	1,9	4,8	0,9	2,3	0,73	1,8
Soupe de tomates mûres au soleil 1,5L	121	303	28	70	0,8	2	5,2	13	2,9	7,3	<0,5	0,9	<0,1	0,1	0,7	1,8	0,68	1,7

BRIQUES 1 L (une portion = 250 mL)

LES SOUPES BIO

	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
BIO Douceur de légumes à la crème fraîche 1L	156	390	37	93	0,8	2	4,6	12	1,5	3,8	1,6	4	1	2,5	0,9	2,3	0,74	1,9
BIO Légumes du potager moulinés 1L (1)	123	308	29	73	1	2,5	3,7	9,3	0,9	2,3	1	2,5	0,6	1,5	1	2,5	0,72	1,8

LES SOUPES EXOTIQUES

	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
Indienne Velouté de Potiron et Pointe de Curry Madras 1L	180	450	40	100	0,7	2	4,5	11	2	5	2	5	0,7	2	1,5	4	0,68	1,7
Thaï Nouilles, Champignons Noirs et Lait de Coco 1L	100	250	25	65	1	2,5	3,5	9	0,7	2	0,7	2	0,5	1,5	<0,5	1	0,69	1,7
Vietnamienne Légumes du Wok et Épices Douces 1L	180	450	45	110	0,7	2	4,5	11	2	5	2,5	6	0,3	0,8	1	2,5	0,71	1,8
Chinoise Nouilles, petits légumes et pointe de coriandre 1L	90	225	21	53	1,3	3,3	2,3	5,8	0,7	1,8	0,7	1,8	0,3	0,8	<0,5	1,2	0,73	1,8

LES SOUPES DU QUOTIDIEN

	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
Mouliné de légumes d'autrefois 1L (1)	162	405	39	98	0,6	1,5	4,4	11	1	2,5	1,9	4,8	0,6	1,5	0,8	2	0,63	1,6
Mouliné de légumes vapeur à la fleur de sel 1L	134	335	32	80	0,7	1,8	3,8	9,5	0,9	2,3	1,4	3,5	0,9	2,3	0,7	1,8	0,66	1,7
Mouliné de légumes variés 1L (1)	128	320	30	75	0,8	2	4,4	11	1,1	2,8	0,9	2,3	0,3	0,8	1,1	2,8	0,77	1,9
Mouliné de légumes du potager exclu Lidl 1L	128	320	30	75	0,8	2	4,4	11	1,1	2,8	0,9	2,3	0,3	0,8	1,1	2,8	0,77	1,9
Mouliné de légumes verts 1L (1)	130	325	31	78	1,2	3	5,1	13	1,3	3,3	<0,5	1,2	<0,1	0,3	1,2	3	0,7	1,8
Velouté de 9 légumes 1L (1)	192	480	44	110	0,7	1,8	5,7	14	2	5	1,9	4,8	0,2	0,5	0,9	2,3	0,77	1,9
Velouté de tomates Mascarpone 1L	178	445	42	105	0,7	1,8	5,8	15	3,3	8,3	1,9	4,8	0,9	2,3	<0,5	0,7	0,82	2,1

LES SOUPES DOUCEUR et GOURMANDISES

	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
Douceur de 8 légumes à la crème fraîche 1L (1)	301	753	70	175	1	2,5	6,5	16	3,4	8,5	4,4	11	1,6	4	0,8	2	0,75	1,9
Douceur à l'italienne tomates, mozzarella 1L	274	685	64	160	1,1	2,8	5,6	14	3,9	9,8	4,2	11	1,7	4,3	1	2,5	0,76	1,9
Douceur d'asperges à la crème fraîche 1L	110	280	25	65	0,7	2	3,5	9	1	2,5	0,9	2,5	0,5	1,5	0,5	1,5	0,69	1,7
Douceur d'automne à la crème fraîche 1L (1)	180	450	40	100	0,7	2	5	13	2	5	2	5	1	2,5	1,5	4	0,69	1,7
Douceur de carottes pointe de noisette 1L NOUVEAU	183	458	44	110	0,8	2	5,1	13	3	7,5	1,8	4,5	0,7	1,8	1,2	3	0,68	1,7
Douceur de courgettes au chèvre frais 1L (1)	179	448	43	108	0,9	2,3	5	13	2,2	5,5	2,1	5,3	0,8	2	<0,5	1,1	0,77	1,9
Douceur de légumes du soleil 1L (1)	184	460	43	108	1,2	3	3,9	9,8	2	5	2,5	6,3	1,1	2,8	0,8	2	0,74	1,9
Douceur de légumes et pointe d'emmental 1L	212	530	51	128	1,4	3,5	4,7	12	1,6	4	2,7	6,8	1	2,5	0,9	2,3	0,7	1,8
Douceur d'épinards à la crème, ail et fines herbes 1L	249	623	60	150	1,7	4,3	5,1	13	1,5	3,8	3,3	8,3	2	5	1	2,5	0,75	1,9
Douceur de poireaux pommes de terre pointe de Comté 1L	196	490	47	118	1,2	3	4,7	12	1,2	3	2,5	6,3	0,9	2,3	0,5	1,3	0,7	1,8
Douceur de potiron châtaigne 1L (1)	151	378	36	90	0,8	2	4,8	12	2,5	6,3	1,3	3,3	0,7	1,8	1,1	2,8	0,68	1,7
Douceur de tomates à la crème fraîche 1L	232	580	55	138	1,5	3,8	7,6	19	5	13	2,2	5,5	1	2,5	<0,5	1,2	0,71	1,8
Soupe forestière aux cèpes 1L (1)	203	508	49	123	0,9	2,3	4,1	10	<0,5	1,3	3,1	7,8	1,6	4	<0,5	1,1	0,68	1,7
Velouté de 12 légumes au fromage frais 1L NOUVEAU	214	535	49	123	1,3	3,3	6,8	17	3,3	8,3	1,7	4,3	0,4	1	0,9	2,3	0,68	1,7
Velouté de légumes du potager à la crème fraîche 1L exclu Lidl	289	723	70	175	1,1	2,8	6	15	3,3	8,3	4,4	11	1,6	4	1,1	2,8	0,74	1,9
Velouté de poireaux pommes de terre pointe de Comté exclu LIDL 1L	217	543	52	130	1,2	3	5,4	14	1,3	3,3	2,7	6,8	0,9	2,3	<0,5	1,2	0,7	1,8
Velouté de potiron à la crème fraîche 1L (1)	152	380	37	93	0,7	1,8	3,6	9	2,2	5,5	1,9	4,8	1,2	3	1	2,5	0,76	1,9

(1) Existe aussi en format 0,5 L



Les Soupes liquides

Valeurs nutritionnelles moyennes

Les Soupes en brique

BRIQUES 1 L (une portion = 250 mL)

LES SOUPES ÉCONOMIQUES

Les économiques Carottes, Poireaux, Haricots verts 1L	111	278	26	65	0,7	1,8	4,3	11	1,8	4,5	<0,5	1,2	<0,1	0,2	1	2,5	0,76	1,9
Les économiques Légumes du potager vermicelles 1L (1)	145	363	34	85	1	2,5	5,2	13	2,7	6,8	0,8	2	0,1	0,3	0,6	1,5	0,67	1,7
Les économiques Tomates méditerranéennes vermicelles 1L (1)	146	365	33	83	1	2,5	5,9	15	3,2	8	0,7	1,8	<0,1	0,2	<0,5	0,9	0,67	1,7
Les économiques Poule vermicelles 1L	75	190	15	40	0,7	2	2,5	6	<0,5	0,5	<0,5	1	0,1	0,3	<0,5	<0,5	0,79	2
Les économiques Velouté de poireaux pommes de terre 1L	199	498	46	115	0,8	2	6,5	16	1,6	4	1,9	4,8	0,7	1,8	0,7	1,8	0,69	2
Les économiques Velouté de tomates 1L	146	365	33	83	0,7	1,8	6,2	16	3,7	9,3	0,7	1,8	<0,1	0,2	<0,5	0,8	0,68	1,7

LES MOMENTS GOURMETS

MG Bisque de Homard et langoustines 1L	189	473	45	113	1,3	3,3	4,6	12	1,2	3	2	5	1,1	2,8	0,6	1,5	0,8	2
MG Délice de Légumes d'automne aux bolets et chanterelles 1L	200	500	50	130	0,8	2	5	13	2,5	6	2,5	6	1	2,5	2	5	0,68	1,7
MG Délice de Poireaux aux Saint-Jacques 1L	222	555	53	133	1,7	4,3	6,2	16	2,5	6,3	2,2	5,5	0,2	0,5	0,6	1,5	0,82	2,1
MG Délice de Potiron à la fine saveur truffe 1L	204	510	49	123	0,9	2,3	6	15	2,8	7	2,3	5,8	1	2,5	0,9	2,3	0,69	1,7

SECRETS de GRAND-MERE

SGM Carottes, Poireaux, Haricots verts et oignons rissoles 1L	100	250	25	65	0,7	2	3,5	9	1,5	4	0,5	1,5	0,1	0,3	1	2,5	0,75	1,9
SGM Légumes du Pot-au-feu au bouquet garni 1L	138	345	32	80	0,8	2	3,8	9,5	1,3	3,3	1,3	3,3	0,6	1,5	0,8	2	0,69	1,7
SGM Poireaux, Pommes de terre à la crème 1L	199	498	46	115	0,9	2,3	5,7	14	1,6	4	2,1	5,3	1,1	2,8	0,8	2	0,7	1,8
SGM Potiron, carottes fondantes et pincée de romarin 1L	172	430	41	103	0,6	1,5	5	13	3,8	9,5	1,9	4,8	0,5	1,3	1	2,5	0,63	1,6
SGM Poule Vermicelles aux petits légumes et morceaux de volaille 1L (1)	116	290	28	70	1,4	3,5	3,2	8	<0,5	0,7	1	2,5	0,3	0,8	<0,5	<0,5	0,8	2
SGM Soupe au Pistou et pâtes façon italienne 1L	122	305	28	70	1,4	3,5	3,5	8,8	1,1	2,8	0,8	2	0,3	0,8	0,8	2	0,73	1,8
SGM Soupe paysanne lentilles, lard fumé aux petits légumes 1L	180	450	42	105	2,1	5,3	4,7	12	1	2,5	1	2,5	0,4	1	1,9	4,8	0,66	1,7

(1) Existe aussi en format 0,5 L

BRIQUES 0,5 L (une portion = 250 mL)

LES SOUPES DU QUOTIDIEN

12 légumes façon Minestrone 0,5L	190	475	45	113	1,6	4	5,2	13	1	2,5	1,6	4	0,2	0,5	1,6	4	0,81	2
----------------------------------	-----	-----	----	-----	-----	---	-----	----	---	-----	-----	---	-----	-----	-----	---	------	---

BRIQUES INDIVIDUELLES 0,3 L (une portion = 300 mL)

BIO Douceur de légumes à la crème fraîche 0,3L	156	468	37	111	0,8	2,4	4,6	14	1,5	4,5	1,6	4,8	1	3	0,9	2,7	0,74	2,2
BIO Légumes du potager moulinsés 0,3L	123	405	29	87	1	3	3,7	11	0,9	2,7	1	3	0,6	1,8	1	3	0,72	2,2
Douceur à l'italienne tomates, mozzarella 0,3L	274	822	64	192	1,1	3,3	5,6	17	3,9	12	4,2	13	1,7	5,1	1	3	0,76	2,3
Douceur de 8 légumes à la crème fraîche 0,3L	301	903	70	210	1	3	6,5	20	3,4	10	4,4	13	1,6	4,8	0,8	2,4	0,75	2,3
Douceur d'automne à la crème fraîche 0,3L	175	525	42	126	0,7	2,1	4,9	15	2,2	6,6	2	5,4	1,1	3,3	1,5	4,5	0,69	2,1
Douceur de carottes, pointe de noisette 0,3L	183	549	44	132	0,8	2,4	5,1	15	3	9	1,8	5,4	0,7	2,1	1,2	3,6	0,68	2
Douceur de courgettes au chèvre frais 0,3L	179	537	43	129	0,9	2,7	5	15	2,2	6,6	2,1	6,3	0,8	2,4	<0,5	1,4	0,77	2,3
Douceur de tomates à la crème fraîche 0,3 L	232	696	55	165	1,5	4,5	7,6	23	5	15	2,2	6,6	1	3	<0,5	1,4	0,71	2,1
Mouliné de légumes variés 0,3L	128	384	30	90	0,8	2,4	4,4	13	1,1	3,3	0,9	2,7	0,3	0,9	1,1	3,3	0,77	2,3
Soupe forestière aux cèpes 0,3L	203	609	49	147	0,9	2,7	4,1	12	<0,5	1,5	3,1	9,3	1,6	4,8	<0,5	1,4	0,68	2
Velouté de 9 légumes 0,3L	192	576	44	132	0,7	2,1	5,7	17	2	6	1,9	5,7	0,2	0,6	0,9	2,7	0,77	2,3
Velouté de 12 légumes au fromage frais 0,3L	214	642	49	147	1,3	3,9	6,8	20	3,3	9,9	1,7	5,1	0,4	1,2	0,9	2,7	0,68	2
Velouté de potiron à la crème fraîche 0,3L	152	456	37	111	0,7	2,1	3,6	11	2,2	6,6	1,9	5,7	1,2	3,6	1	3	0,76	2,3

SECRETS de GRAND-MERE

SGM Poule Vermicelles aux petits légumes et morceaux de volaille 0,3L	116	348	28	84	1,4	4,2	3,2	9,6	<0,5	0,8	1	3	0,3	0,9	<0,5	<0,5	0,8	2,4
SGM Poireaux, Pommes de terre à la crème 0,3L	199	597	46	138	0,9	2,7	5,7	17	1,6	4,8	2,1	6,3	1,1	3,3	0,8	2,4	0,7	2,1