



Bagel et saumon fumé

<https://www.soscuisine.com/recette/bagel-saumon-fume>

Quantité : 1 portion

🍴 270 calories/portion



Ingrédients

1	bagel	90 g
1/2 c.à soupe	fromage à la crème léger	4 g
2 tranches	saumon fumé	28 g

Méthode

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (120g)

- **Calories :** 270
- **Lipides :** 3 g (**Saturés :** 0.9 g ; **Trans** 0 g ; **Cholestérol** 10 mg)
- **Glucides :** 48 g (**Fibres** 3 g ; **Sucres** 1 g ; **Glucides nets** 45 g)
- **Sodium :** 690 mg
- **Protéines :** 15 g
- **Vitamine A :** 2 % ; **Vitamine C :** 0 % ; **Calcium :** 2 % ; **Fer :** 22 %

Allégations

Cette recette est :

- **Excellente source de :** Folacine, Manganèse, Niacine, Sélénium, Vitamine B12, Vitamine D
- **Bonne source de :** Fer, Vitamine B1, Vitamine B2
- **Source de :** Acide pantothénique, Cuivre, Fibres, Magnésium, Phosphore, Vitamine B6, Vitamine E, Zinc
- **Faible :** Cholestérol, Gras saturés
- **Sans :** Gras trans, Sucre ajouté

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents :** 3 Échanges
- **Viandes et substituts :** ½ Échanges
- **Matières grasses :** 0 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.