



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** : 1/2 Échanges
- **Matières grasses** : 0 Échanges

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