

**Composition boîte** : 7 sachets de céréales petit déjeuner JENNY CRAIG = 4 céréales au chocolat + 3 céréales aux pétales lactés, 7 menus déjeuners / dîners JENNY CRAIG à composer avec les plats : Poulet rôti et sa purée, Saumon au beurre blanc et son riz, Poulet et ses épinards à la crème, Boeuf Bourguignon, Poulet et son effilochée de champignons, Couscous royal aux deux viandes, Poulet en émincés et sa purée de carottes, 7 barres collation JENNY CRAIG = 4 barres chocolat blanc + 3 barres chocolat noir, Dinde et sa jardinière de légumes, Velouté tomate, basilic, Lasagnes, Poulet tikka massala et son riz basmati, Tortellini de boeuf à la bolognaise, Blanquette de dinde et ses deux riz, Filet de merlu, sauce citronnée et son quinoa, 1 menu semaine test et le livre "La solution Jenny Craig®". Poids net : 5,37 Kg. Lieu d'origine : France et Grande Bretagne.



**Céréales au chocolat** : Pétales de céréales 75% : Céréales 73,5% (blé complet<sup>(1)</sup> 44,7%, riz), sucre, sirop de sucre roux partiellement inverti, extrait de malt d'orge, sel, sirop de glucose, correcteur d'acidité : phosphate trisodique, antioxygène : tocophérols. Pétales de céréales enrobés de chocolat au lait 25% : chocolat au lait 13% (sucre, beurre de cacao, lait entier en poudre, pâte de cacao, petit lait en poudre, émulsifiant : lécithine de soja, arôme), pétales de céréales (céréales 73,5% : blé complet 44,7%, riz ; sucre, sirop de sucre roux partiellement inverti, extrait de malt d'orge, sel, correcteur d'acidité : phosphate trisodique, antioxygène : tocophérols), chocolat 3,2% (pâte de cacao, sucre, beurre de cacao, émulsifiant : lécithine de soja, arôme), agents d'enrobage : gomme d'acacia, shellac et huile végétale. Vitamines (C, PP, B5, B6, B2, B1, B9, B12) et minéraux (carbonate de calcium et fer). (1) Contient du gluten. Peut contenir des traces d'arachides, d'amandes et d'autres fruits à coque.

**Céréales aux pétales lactés** : Pétales de céréales 77,5% : Céréales 75% (blé complet<sup>(1)</sup> 45,6%, riz), sucre, sirop de sucre roux partiellement inverti, extrait de malt d'orge, sel, sirop de glucose, correcteur d'acidité : phosphate trisodique, antioxygène : tocophérols. Pétales de céréales enrobés d'un nappage au lait écrémé 22,5% : Enrobage de lait (sucre, matière grasse végétale, lait écrémé en poudre 0,8%, petit lait en poudre 0,8%, lait écrémé fermenté en poudre 0,5%, émulsifiant : lécithine de soja, antioxygène : poudre d'acide lactique, arôme), pétales de céréales (céréales 75% : blé complet 45,6%, riz, sucre, sirop de sucre roux partiellement inverti, extrait de malt d'orge, sel, correcteur d'acidité : phosphate trisodique, antioxygène : tocophérols), agents d'enrobage : amidon de tapioca, shellac et huile végétale. Vitamines (C, PP, B5, B6, B2, B1, B9, B12) et minéraux (carbonate de calcium et fer). (1) Contient du gluten. Peut contenir des traces d'arachides, d'amandes et d'autres fruits à coque.

**Poulet rôti et sa purée** : Pommes de terre (43%), poulet rôti 29% (poulet, sel, dextrose), eau, crème fraîche, beurre, sel, huile de colza, bouillon de volaille (maltodextrine, arôme naturel, graisse de poulet, extrait de levure, épices, herbes), ail, colorant : caramel au sulfite caustique (E150b), arôme, oignon en poudre, poivre, épaississants : gommés xanthane (E415) et guar (E412), curcuma. Peut contenir des traces de gluten.

**Saumon au beurre blanc et son riz** : Riz précuit 26% (eau, riz, huile de colza, sel), saumon 25%, carottes 15%, eau, échalotes 5,1%, poireaux 4,6%, crème fraîche, vin blanc, vinaigre de vin blanc, beurre doux 0,7%, crème de riz, sel, farine de blé <sup>(1)</sup>, jus concentré de citron, gélifiants : carraghénanes (E407) et gomme xanthane (E415), arômes, protéines de lait, poivre noir, extrait de curcuma, colorant : extrait de paprika (E160c). (1) Contient : du gluten.

**Poulet et ses épinards à la crème** : Aiguillettes de poulet cuites 35,7%, épinards 21,6%, eau, carottes, crème légère <sup>(1)</sup> 6% (crème, amidons modifiés de tapioca et pommes de terre, épaississant : pectine, ferments lactiques), fibre de chicorée, amidon modifié de maïs (E1422), féculé de manioc, beurre doux, sel, protéines de lait, fibre de blé. Peut contenir des traces de gluten. (1) Contient du lait.

**Boeuf Bourguignon** : Pomme de terre<sup>(1)</sup> (29%), viande bovine (25%), carottes, eau, vin rouge<sup>(1)</sup>, oignons, fibres de chicorée, épaississant : amidon modifié de maïs (E1422), arômes<sup>(2)</sup>, protéine laitière, sel, persil, poivre noir, colorant : caramel de sulfite caustique 150b <sup>(1)</sup>, laurier, thym. Contient : (1) des sulfites, (2) du gluten. Peut contenir des traces de céleri.

**Poulet et son effilochée de champignons** : Filet de poulet vapeur (37%) (filet de poulet (98,5%), sel), champignons (33%), eau, crème légère <sup>(1)</sup> (crème, épaississants : amidons modifiés de tapioca et pomme de terre, pectine (E440), ferments lactiques), oignons, fibres de chicorée, protéine laitière, épaississant : amidon modifié de maïs (E1422), sel, persil, arômes naturels. (1) Contient du lait.

**Couscous royal aux deux viandes** : Boullgour précuit<sup>(1)</sup> (24%), filet de poulet vapeur (19%) (filet de poulet (98,5%), sel), boulettes à base de boeuf (13%) (boeuf (75%), protéines de soja), carottes, courgettes, concentré de tomates, fibre de chicorée, pois chiche, protéine laitière, oignons, raisins secs, épaississants : amidon modifié de maïs (E1422), gomme de xanthane (E415), farine de guar (E412), sel, raz el hanout, cumin, paprika, colorant : extrait de paprika (E160c), coriandre. (1) Contient du gluten. Peut contenir des traces de sésame.

**Poulet en émincés et sa purée de carottes** : Carottes 23%, pommes de terre 23%, émincés de poulet 20% (viande de cuisse de poulet, eau, dextrose de maïs, sel, poudre de lait, gélifiant : agar agar (E406), sucre, chicorée soluble, épaississant : farine de graines caroube (E406)), eau, champignons de Paris 5% (champignons, eau, sel), crème fraîche, oignons, beurre doux, margarine (huiles et graisses végétales raffinées, eau, émulsifiants : mono- et diglycérides d'acides gras (E471), acidifiant : acide citrique (E330), arômes), sel, crème de riz, farine de blé <sup>(1)</sup>, bouillon de volaille aromatisé (maltodextrine de pomme de terre, arômes naturels, graisse de poule, extrait de levure, épices et aromates), épaississants : gommés guar (E412) et xanthane (E415), féculé de manioc, muscade, poivre blanc, persil. (1) Contient du gluten.

**Barres chocolat blanc** : Céréales 43,4% (blé complet 26,4%, riz), sirop de glucose, humectants : glycérol, sorbitol ; extrait de malt d'orge, sucre, sirop de sucre inverti, fructo-oligosaccharides, chocolat blanc 4% (sucre, lait en poudre, beurre de cacao, lait écrémé en poudre, émulsifiant : lécithine de soja ; arôme), lait écrémé en poudre, huile végétale, beurre de cacao, maltodextrine, sirop de sucre roux partiellement inverti, sel, arôme, émulsifiant : lécithine de soja, correcteur d'acidité : phosphate trisodique ; antioxygène : tocophérols. Vitamines (PP, B5, B6, B2, B1, B9, B12) et minéraux (carbonate de calcium, fer). Peut contenir des traces d'arachides, d'amandes et d'autres fruits à coque.

**Barres chocolat noir** : Céréales 42,8% (blé complet 26%, riz), chocolat 15% (sucre, pâte de cacao, lait écrémé en poudre, petit lait en poudre, beurre de cacao, émulsifiants : lécithine de soja, polyricinoléate de polyglycérol ; arôme, cacao maigre en poudre), sirop de glucose, sucre, sirop de sucre partiellement inverti, extrait de malt d'orge, humectant : glycérol ; beurre de cacao, sirop de sucre roux partiellement inverti, sel, arôme, émulsifiant : lécithine de soja, correcteur d'acidité : phosphate trisodique, antioxygène : tocophérols. Vitamines (PP, B5, B6, B2, B1, B9, B12) et minéraux (carbonate de calcium et fer). Peut contenir des traces d'arachides, d'amandes et d'autres fruits à coque.

**Dinde et sa jardinière de légumes** : Blanquette de dinde fermière 25% (viande blanche de dinde fermière, eau, dextrose de blé, sel, épaississant : amidon modifié (E1442), stabilisants : diphosphates (E450), triphosphates (E451), polyphosphates (E452)), petits pois 23,3%, pommes de terre 16,6% (conservateur : disulfite de sodium (E223)), eau, carottes 8,3%, tomates 6,6%, oignons 3,3%, crème fraîche <sup>(1)</sup>, jus de citron, vin blanc, huile de colza, bouillon de volaille aromatisé (sel, arômes naturels, graisse de poule, extrait de levure, épices et aromates), amidon modifié de maïs (E1422), sel, ail en poudre, épaississants : gommés guar (E412) et xanthane (E415), sucre, thym feuille, poivre blanc, laurier moulu. (1) Contient du lait. Peut contenir des traces de gluten.

**Velouté tomate, basilic** : Tomates (45%), eau, crème fraîche liquide<sup>(1)</sup> (9%), purée de tomate, oignons, amidon de maïs, bouillon de légumes (concentrés de légumes (carottes, oignons, poireaux), eau, sel, épices), sucre, ail, huile d'olive, sel marin, basilic, poivre noir. (1) Contient du lait.

**Lasagnes** : Eau, pâtes (12%) (blé dur<sup>(1)</sup>), œuf, boeuf haché (11%), concentré de tomates (8%), tomates concassées (7%) (tomates, jus de tomates, acidifiant : acide citrique (E330), affermissant : chlorure de calcium (E509)), carottes, oignons, sauce béchamel (poudre de lactosérum, amidon modifié de pomme de terre, lait en poudre, épaississant : alginate de sodium (E401), sel, épices), échalotes, emmental râpé, crème fraîche, sel, sucre, ail, huile végétale, vinaigre, herbes, arôme naturel. (1) Contient du gluten.

**Poulet tikka massala et son riz basmati** : Poulet 27% (blanc de poulet, sel), eau, oignons, purée de tomates, riz basmati brun 6%, pâte Tikka 4% (pâte de tomate, épices, eau, huile de colza, oignons, purée d'ail, purée de gingembre, plantes aromatiques, jus concentré de citron<sup>(1)</sup>, sucre, poudre de yaourt<sup>(2)</sup>, sel), crème de noix de coco, sucre roux, huile de tournesol, purée de gingembre, purée d'ail, amidons de maïs et de tapioca, sel, feuilles de fenugrec séchées, poivre noir. Contient : (1) des crustacés, (2) du lait. Peut contenir des traces de gluten, de soja et de moutarde.

**Tortellini de boeuf à la bolognaise** : Eau, tomates : tomates concassées (tomates, jus de tomates, acidifiant : acide citrique (E330), affermissant : chlorure de calcium (E509)) ; tortellini (pâtes (blé dur <sup>(1)</sup>, œuf), farce (boeuf haché 2%), chapelure, huile végétale, emmental râpé, flocons de pommes de terre, sel, arômes) ; concentré de tomates ; oignons, emmental râpé, crème fraîche, sucre, huile d'olives, basilic, amidon modifié de maïs (E1422), ail, sel, épaississant : gomme guar (E412). (1) Contient du gluten.

**Blanquette de dinde et ses deux riz** : Riz précuit 33% (eau, riz, riz sauvage, sel), filet de dinde précuit 31,5%, eau, lait, champignons, crème légère (crème, amidons modifiés de tapioca et pommes de terre, épaississant : pectine (E440), ferments lactiques), fibres de chicorée, carottes, féculé de manioc, arôme naturel, vin blanc, échalotes, amidon modifié de maïs (E1422), ail, sel, poivre blanc. Peut contenir des traces de gluten.

**Filet de merlu, sauce citronnée et son quinoa** : Merlu blanc 36,6%, quinoa précuit 22% (quinoa, eau, huile de colza, sel), eau, courgettes 8,6%, carottes 7,3%, jus de citron concentré 2%, crème fraîche, huile de colza, vinaigre d'alcool, poudre de lait écrémé, ail en poudre, sel, épaississants : gommés guar (E412) et xanthane (E415), cellulose microcristalline (E460), gomme de cellulose (E466) ; amidon de manioc, protéines de lait, fumet de poisson (sel, maltodextrine de pomme de terre, poisson déshydraté, aromates, extrait de levure, matière grasse végétale hydrogénée de coprah, sirop de glucose de blé, protéines de lait, colorant : extrait naturel de curcuma (E100ii)), arôme naturel de citron avec autres arômes naturels, persil, extrait de curcuma, colorant : extrait de paprika (E160c), piment doux, poivre blanc. Peut contenir des traces de gluten.

Jenny Craig by Nestlé Nutrition

VOTRE SOLUTION MINCEUR FACILE À SUIVRE