



LENA  
TURE  
BIO

## BETTE À CARDE

Le vrai visage  
de la nature est Bio.



### INGRÉDIENTS ACTIFS :

La bette à carde est particulièrement riche en provitamine A ou bêta-carotène : cette vitamine est essentielle pour la peau, les tissus et la vue. La bette carde apporte une grande quantité de magnésium et de fer, deux substances nécessaires à une bonne alimentation et qui font souvent défaut, particulièrement chez les femmes, les enfants et les adolescents.

### CARACTÉRISTIQUES :

La bette à carde, également connue comme beta vulgaris cyclachenopodiaceae, est une variété de betterave provenant de la région méditerranéenne. Elle appartient à la famille des Chenopodaceae, la même famille que les épinards.

### LE SAVIEZ-VOUS?

En 420 après J.C., la bette à carde apparaît dans certains écrits grecs sous le nom de « beta ». Au XV<sup>e</sup> siècle, la culture de la bette à carde est désormais répandue au niveau européen, particulièrement dans les monastères. Elle a initialement été cultivée pour ses feuilles, mais plus tard les gens ont commencé à manger aussi sa racine, plus particulièrement la variété rouge.

### CONSEILS DU CHEF :

*Le produit, cuit et préservé au naturel, conditionné dans un emballage convenable, peut être immédiatement consommé après ouverture du contenant ; et assaisonné avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel et du citron ; sinon, on peut le faire revenir avec du bacon, de l'huile d'olive extra vierge, de l'ail et du sel.  
Bon appétit !!!*



BETTE À CARDE  
NATURE  
250 g



8 054934 420856



Produit par : GESTIONE SERVIZI INTEGRATI srl  
Fabrique Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Rome



## Spécification / Bette à carde

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de bette à carde (crue)	
CALORIES	17 kcal 71 kJoule
Partie comestible	82%
Eau	89,3 g
Glucides	2,8 g
Graisses	0,1 g
Protéines	1,3 g
Fibres	1,2 g

Valeurs Nutritionnelles pour 100g de bette à carde (cuite)	
CALORIES	36 kcal 150 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	92,8 g
Glucides	6,0 g
Graisses	0,2 g
Protéines	1,3 g
Fibres	3,2 g

Valeurs établies sur la base des données de composition nutritionnelle des aliments tirées de :

- tableaux de composition chimique et de valeur énergétique des aliments de l'Institut National de la Nutrition, de Rome ;
- tableaux de composition des aliments de l'Institut Allemand pour les recherches bromatologiques, de Garching-Monaco de Bavière.

<b>INGRÉDIENTS</b>	Bette à carde nature: bette à carde fraîche sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz protecteurs. Bette à carde MAP : bette à carde fraîche sans aromatisants ni agents conservateurs. Bette à carde sautée MAP : bette à carde fraîche avec de l'ail, de l'huile d'olive vierge extra et du piment fort.
<b>PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES</b>	Couleur : verte. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
<b>DURÉE DE CONSERVATION</b>	Bette à carde nature : produit comestible à consommer dans les 12 jours. Bette à carde MAP : produit comestible à consommer dans les 30 jours. Bette à carde sautée MAP : produit comestible à consommer dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
<b>PROCÉDÉ DE PRODUCTION</b>	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produits au naturel). Bette à carde de grande qualité soigneusement sélectionnée. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. La bette à carde est intégralement traitée dans des zones d'hygiène contrôlée conformément aux réglementations décrites dans le programme d'autocontrôle HACCP appliqué sur le site de production. Les normes IFS (International Food Standard) sont appliquées durant le processus de production.
<b>CONSERVATION</b>	Le produit doit être conservé au froid, entre 0°C et 4°C. Le produit doit être consommé dans les 24/48 heures après ouverture. Il est recommandé de respecter la chaîne du froid.
<b>PRÉPARATION</b>	Telle quelle : ouvrez le récipient et assaisonnez au goût. Sautée : versez le contenu du paquet dans une casserole et réchauffez le produit à feu doux pendant 2 à 4 minutes puis assaisonnez au choix avant de servir. Microondes : après avoir retiré le plastique alimentaire, mettez le paquet directement dans le four à microondes et chauffez à puissance moyenne (750W) pendant 2 minutes.
<b>ORIGINE DE L'INGRÉDIENT PRINCIPAL</b>	Italie et / ou autre pays de la CE.
<b>AUTRE MATIÈRE VÉGÉTALE</b>	≤ 2%
<b>ALLERGÈNES</b>	Le produit nature ne contient pas d'allergènes et respecte la directive Européenne CE 2003/89 du 10-11-03 et les modifications successives relatives aux allergènes ainsi que le Règlement (UE) 1169/2011.
<b>EMBALLAGE</b>	Produit nature : COPOLYMÈRE DE POLYPROPYLENE TRANSPARENT ET FILM PLASTIQUE ANTIBUÉE. Produit MAP : EMBALLAGE PP-EVOH-PP TRANSPARENT ET FILM PLASTIQUE ANTIBUÉE. Déclaration d'autorisation d'entrer en contact avec les denrées alimentaires (D.M. 21/3/1973 et modifications successives). D.Lgs. 142/2006-article 226 section 4; Registre CEE 2004.1935 CEE; Directive CEE 2002/72-CEE et amendements successifs ; Directive CEE 1994/62 - CEE. Règlement (UE) 2015/174, de la Commission du 5/02/2015, modifiant ou rectifiant le Règlement UE 10/2011. Règlement (CE) n° 889/2008 de la Commission du 5 septembre 2008 et ses modifications successives, incluant les modes d'application du Règlement (CE) n° 834/2007 du Conseil relatif à la production Bio et à l'étiquetage des produits Bio, en ce qui concerne la production Bio, l'étiquetage et les contrôles.
<b>INFORMATION MICROBIOLOGIQUE</b>	Absence de Listeria monocytogenes UFC/25 conformément à la réglementation européenne (CE) n. 2073/2005.