



LENA  
TURE  
BIO

# ÉPINARDS

Le vrai visage  
de la nature est Bio.



## INGRÉDIENTS ACTIFS :

Les épinards sont riches en eau (plus de 90%), et pour cette raison, ils sont pauvres en calories. Ils sont riches en trois vitamines très importantes: les vitamines A, C et B9. Ils contiennent du fer, qui, tout en n'étant pas complètement assimilable, contribue, avec celui que contiennent d'autres légumes, à couvrir 75% des apports journaliers recommandés. En outre, les épinards contiennent du calcium et du magnésium.

## CARACTÉRISTIQUES :

L'épinard est une plante herbacée annuelle. Aujourd'hui, en Italie, il est cultivé notamment dans les régions Toscane, Latium, Marches, Vénétie, Piémont, Pouilles. Les épinards sont un véritable trésor nutritionnel offert par le monde végétal en Europe.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsque Catherine de Médicis quitta Florence pour se marier avec Henri de Valois, futur roi de France, elle amena avec elle quelques cuisiniers capables de préparer les épinards, son légume préféré. Depuis, dans la cuisine traditionnelle française les plats servis avec un accompagnement d'épinards sont dits « à la florentine ».

## CONSEILS DU CHEF :

*Le produit, simplement cuit et conservé dans des emballages appropriés, peut être immédiatement consommé après l'ouverture du paquet, assaisonné avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel et du citron ; on peut aussi le faire revenir avec du beurre et du parmesan.  
Bon appétit!!!*



ÉPINARDS NATURE  
250 g



8 054934 420795



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



## Spécifications / Épinards

Valeurs Nutritionnelles pour 100 gr d'épinards (crus)	
CALORIES	31 kcal 129 kJoule
Partie comestible	83%
Eau	90,1 g
Glucides	2,9 g
Graisses	0,7 g
Protéines	3,4 g
Fibres	1.9 g

Valeurs Nutritionnelles pour 100 gr d'épinards (cuits)	
CALORIES	63 kcal 264 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	92,8 g
Glucides	7 g
Graisses	1,3 g
Protéines	6,3 g
Fibres	2.6 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>	Épinards nature : épinards frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz protecteur. Épinards MAP : épinards frais sans aromatisants ni agents conservateurs.
<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>	Épinards nature: produit comestible dans les 12 jours. Épinards MAP: produit comestible dans les 30 jours (date d'expiration sur l'emballage)
<b>PROCÉDÉ DE PRODUCTION</b>	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produits au naturel). Épinards de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les épinards sont intégralement traités 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>	Tels quels : ouvrez le paquet et assaisonnez au goût. Sautés : 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-II-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.