

Recette : 100 g de noix de cajou, 1 cas de levure nutritionnelle,
1 cac de sésame blond, 1/2 cac de sel.
Recette inspirée du livre VEGAN, Marie Laforêt.

Produit artisanal Nantais fabriqué par APALA à partir de produits non-transformés et biologiques.

Empreinte carbone : Plus de 2 fois moins d'émissions de GES pour des noix de cajous, de la levure nutritionnelle et des graines de sésames qui viennent de l'autre bout du monde que pour un fromage à pâte dure type emmental d'après l'écocalcateur fondé sur la base de données de l'ADEME.

250g

PARMESAN VÉGÉTAL
à faible impact
environnemental



Cru et brut pour la santé, végétal pour la planète.

Composition nutritionnelle

	Pour 30g de produit (2 c. à soupe)	Qté	% VNR
Énergies et macronutriments	Énergie (kj)	715,8	9
	Énergie (kcal)	172,5	9
	Lipides (g)	6,4	9
	Dont acides gras saturés (g)	1,7	9
	Glucides (g)	13,4	5
	Dont sucres (g)	2,5	3
	Fibres (g)	1,4	
	Protéines (g)	6,8	14
	Sel (g)	0,0	0
Vitamines	Thiamine(B1) (mg)	1,1	100
	Riboflavine (B2) (mg)	0,9	66
	B5 (mg)	0,3	5
	B6 (mg)	0,9	67
	Niacine (B3) (mg)	5,9	37
	B12 (µg)	0,4	17
	Acide folique (B9) (µg)	48,1	24
	Vitamine E (mg)	0,2	2
	Vitamine K (µg)	9,2	12
Minéraux	Magnésium (mg)	68,1	18
	Phosphore (mg)	125,3	18
	Potassium (mg)	157,3	8
	Calcium (mg)	19,7	2
	Manganèse (mg)	0,3	15
	Fer (mg)	1,6	11
	Cuivre (mg)	0,5	54
	Zinc (mg)	1,7	17
	Sélénium (µg)	4,1	7
	Iode (µg)	1,7	1