



PLATS AUTO-CHAUFFANTS



NCAGE: 9AXLH

# SKYFOOD

ET VOUS SURVIVREZ



**SKYFOOD**  
-POLAND-

100% NATURAL  
SANS CONSERVATEURS

# BEEF STROGONOV



BOEUF STROGONOV  
AVEC GRUAU DE SARRASIN



SKYFOOD  
- POLAND -

VALEURS NUTRITIONNELLES	POUR 100g	ANREF*
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	445 kJ 106 kcal	5%
GRAISSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	4,1g 1,8g	6% 9%
GLUCIDES DONT LES SUCRES	9,2g 0,5g	4% 1%
PROTÉINES	7,6g	15%
SEL	1,2g	20%

**INGRÉDIENTS:**

Eau, bœuf 28%, sarrasin 5%, concentré de tomates, champignons 3,3%, farine de blé, oignon séché 2,6%, saindoux de porc, sel de table, concombres marinés 0,3% (concombres, eau, sucre, vinaigre, sel, épices), persil séché 0,2%, céleri séché 0,2%, poivre noir, colorant - sucre brûlé. Peut contenir des traces de : **moutarde, soja, bit** (y compris **lactose**).

\*apports de référence pour un adulte - type moyen (60/00/0/2000kcal)





**100% NATURAL**  
SANS CONSERVATEURS

# CHILLI CON CARNE



**CHILI CON CARNE  
ET RIZ**

VALEURS NUTRITIONNELLES	POUR 100g	ANREF*
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	466 kJ 112 kcal	6%
GRAISSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	6,4g 2,4g	9% 12%
GLUCIDES DONT LES SUCRES	7,1g 1,1g	3% 1%
PROTÉINES	5,7g	11%
SEL	1,1g	18%

**INGRÉDIENTS:**

Eau, bœuf 25%, purée de tomates, poivron 6,3%, haricots rouges 5,7%, riz 5,3%, oignon, maïs 2,3%, farine de blé, huile de colza, épices (contiennent de la moutarde), sel, sucre, ail séché. Peut contenir des traces de : celeri, soja, lait (dont lactose).

\*Apports de référence pour un adulte - type moyen (8400kJ/2000kcal)

**SKYFOOD**  
- POLAND -

\*Apports de référence pour un adulte - type moyen (8400kJ/2000kcal).

VALEURS NUTRITIONNELLES	POUR 100g	ANREF*
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	444 kJ 106 kcal	5%
GRAISSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	4,1g 1,6g	6% 8%
GLUCIDES DONT LES SUCRES	8,7g 1g	3% 1%
PROTÉINES	8g	16%
SEL	1,4g	23%

**INGRÉDIENTS:**

Eau, purée de tomates 29%, filet de poulet 30%, crème (de lait), riz 5%, oignon, farine de blé, huile de colza, sel, épices (dont garam masala (0,65%), moutarde), ail séché, poivre. Peut contenir des traces de : céleri, soja.

**100% NATURAL**  
SANS CONSERVATEURS

# GARAM MASALA



**POULET GARAM MASALA  
ET RIZ**



# HOT' BEEF



RAGOÛT DE BOEUF  
AU SARRASIN

100% NATURAL  
SANS CONSERVATEURS

\*Apports de référence pour un adulte - type moyen (8400kJ/2000kcal).

VALEURS NUTRITIONNELLES	POUR 100g	ANREF*
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	467 kJ 111 kcal	6%
GRASSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	4,2g 1,7g	6% 9%
GLUCIDES DONT LES SUCRES	11g 1,6g	4% 2%
PROTÉINES	5,9g	12%
SEL	1,7g	28%

**INGRÉDIENTS:**

Eau, bœuf 29%, sarrasin 5,4%, concentré de tomate 4,7%, carotte 4,7%, féculé de pomme de terre, persil 1,7%, **céleri** 1,7%, sel, oignon séché 0,6%, sucre, glucose, **farine de blé**, huile de colza, poivre. Peut contenir des traces de : soja, lait (dont lactose), moutarde.

**SKYFOOD**  
- POLAND -



# ORIENT' CHICKEN

SKYFOOD  
- POLAND -

100% NATURAL  
SANS CONSERVATEURS



CURRY DE POULET  
À LA MANGUE ET RIZ



VALEURS NUTRITIONNELLES	POUR 100g	ANREF*
VALEUR ENERGETIQUE	447 kJ 107 kcal	5%
GRASSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	4,2g 1,8g	6% 9%
GLUCIDES DONT LES SUCRES	8,5g 1,2g	3% 1%
PROTÉINES	8,2g	16%
SEL	1,2g	20%

**INGRÉDIENTS:**

Eau, filet de poulet 30%, lait de coco (extrait de coco, eau), légumes 7,1% (carotte, panais, persil, céleri poireau), riz 5,7%, pulpe de mangue 4,2%, crème (de lait), farine de blé, oignon 1,8%, sel, huile de colza, épices (dont curry (0,2%), moutarde), ail séché, citronnelle. Peut contenir des traces de : soja.

\*Apports de référence pour un adulte - type moyen (8400kJ/2000kcal)



**100% NATURAL**  
SANS CONSERVATEURS

VALEURS NUTRITIONNELLES	POUR 100g	ANREF*
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	448 kJ 107 kcal	5%
GRAISSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	4,3g 1,6g	6% 8%
GLUCIDES DONT LES SUCRES	9,5g 2,1g	4% 2%
PROTEINES	7,0g	14%
SEL	1,3g	22%

\*Apports de référence pour un adulte - type moyen (8600kJ/2000kcal).

**INGRÉDIENTS:**

Porc (32%), eau, pommes de terre (18%), poivrons rouges (14%), concombres marinés - 8% (concombres, saumure (eau, vinaigre d'alcool 10%, sucre, sel, épices), champignons (5%), courgettes (4%), oignon séché (2%), concentré de tomates, farine de blé, glucose, sel amidon modifié, persil séché, ail séché, épices. Peut contenir des traces de : soja, céleri, moutarde, lait (dont le lactose).

**SKYFOOD**  
- POLAND -

# HOT PORK



**RAGÔT DE PORC  
AUX POMMES DE TERRE**





**SKYFOOD**  
- POLAND -

**100% NATURAL**  
SANS CONSERVATEURS

VALEURS NUTRITIONNELLES	POUR 100g	ANREF*
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	442 kJ 105 kcal	5%
GRAISSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	4,1g 1,7g	6% 9%
GLUCIDES DONT LES SUCRES	8,7g 0,8g	3% 1%
PROTÉINES	7,9g	16%
SEL	1,5g	25%

**INGRÉDIENTS:**

Eau, filet de poulet 29%, crème (de lait), riz 5,4%, carotte 3,7%, farine de blé, céleri 1,5%, persil 1,5%, sel, poivre blanc, aneth séché 0,1%. Peut contenir des traces de : moutarde, soja.

\*Apports de référence pour un adulte - type moyen (8400kJ/2000kcal).

# POLISH CHICKEN



**FILET DE POULET & SAUCE  
À L'ANETH ET RIZ**





VALEURS NUTRITIONNELLES	POUR 100g	ANREF*
VALEUR ÉNERGETIQUE	575,3 kJ 137,5 kcal	7%
GRAISSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	1,8g -0,01g	3% 0%
GLUCIDES DONT LES SUCRES	19,1g 1,1g	7% 1%
PROTÉINES	8g	16%
SEL	1,0g	17%

**INGRÉDIENTS:**

Eau, pois chiches 35%, tomates concassées, carottes, concentré de tomates, oignon, sucre, sel, fécule de pomme de terre, persil séché, cumin moulu, huile de colza.

\*Apports de référence pour un adulte - Type moyen (8400kJ/2000kcal)

# VEGE POWER

**100% NATURAL**  
UNPRESERVED



RAGOÛT VÉGAN  
AUX POIS CHICHES

# WILD PORK



RAGOÛT DE PORC  
AU SARRASIN  
ET CHAMPIGNONS,

100% NATURAL  
SANS CONSERVATEURS

VALEURS NUTRITIONNELLES	POUR 100g	ANREF*
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	466 kJ 112 kcal	6%
GRAISSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	6,0g 2,7g	9% 14%
GLUCIDES DONT LES SUCRES	8,5g 0,5g	3% 1%
PROTÉINES	5,4g	11%
SEL	1,5g	25%

**INGRÉDIENTS:**

eau, porc 27%, champignons 11%, crème (de lait), sarrasin 5,7%, carottes 5,3%, champignons noirs 3,5%, farine de blé, oignon 1,4%, sel, huile de colza, ail séché, poivre noir. Peut contenir des traces de: soja, moutarde et céleri.

\*Appartenance de référence pour un adulte - type moyen (8400kJ/2000kcal).

SKYFOOD  
- POLAND -



# INSTRUCTIONS POUR LA PRÉPARATION DES REPAS



1

Enlever les perforations



2

Retirer le couvercle en plastique, sortir la brochette et les épices



3

⚠ A l'aide de la brochette métallique, percer vigoureusement tous les trous de la boîte. Appuyez sur la brochette jusqu'au bout. Appuyez sur la brochette jusqu'au fond de chaque trou. Enfoncez la brochette jusqu'au bout !

Appuyez sur la brochette jusqu'au bout.

MAX



4

Ouvrez le couvercle intérieur en tirant sur la goupille.



5

Patiencez un moment avant de remuer. Attention, de la vapeur chaude peut s'échapper des trous.



6

**6 MINUTES**  
**60-70°DEGRÉS CELSIUS**

Remuer régulièrement le contenu de la boîte. Au bout de 6 minutes, votre plat sera prêt.



SKYFOOD

