

Shepard Meat Pie Base Poco Loco Cauli Mash

Meal Information

Meat Pie = 5 NET Carbs

Mash = 5 NET Carbs

Total = 10 NET Carbs

Total Calories = 680g

Total Protein = 34g

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 (200 g)	
1 (200 g)	
Calories 580	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 47 g	63 %
Saturated / saturés 20 g	
+ Trans / trans 2.0 g	110 %
Carbohydrate / Glucides 8 g	
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
Protein / Protéines 30 g	
Cholesterol / Cholestérol 200 mg	67 %
Sodium 370 mg	16 %
Potassium 500 mg	15 %
Calcium 125 mg	10 %
Iron / Fer 4 mg	22 %
Vitamin A / Vitamine A 300 µg	33 %
Vitamin C / Vitamine C 21 mg	23 %
Vitamin D / Vitamine D 0.4 µg	2 %
Vitamin E / Vitamine E 0.75 mg	5 %
Vitamin K / Vitamine K 4 µg	3 %
Thiamine 0.075 mg	6 %
Riboflavin / Riboflavine 0.3 mg	23 %
Niacin / Niacine 7 mg	44 %
Vitamin B6 / Vitamine B6 0.6 mg	35 %
Folate 25 µg DFE	6 %
Vitamin B12 / Vitamine B12 3.45 µg	144 %
Pantothenic Acid / Pantothénate 1 mg	20 %
Phosphorus / Phosphore 300 mg	24 %
Magnesium / Magnésium 30 mg	7 %
Zinc 7 mg	64 %
Selenium / Sélénium 28 µg	51 %
Copper / Cuivre 0.12 mg	13 %
Manganese / Manganèse 0.05 mg	2 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

Ingredients: Ground Beef, Cream, Red Peppers, Egg, Coconut Milk, Almond Flour, Lemon Juice, Ginger, Butter (Unsalted), Onion, Garlic Powder, Steak Spice, Himalayan Salt, Chili, Cumin, Italian Seasoning, Garlic, Xanthan Gum

Ingédients: Bœuf haché, Crème, Poivrons rouges, Oeuf, Lait de coco, Farine d'amande, Jus de citron, Gingembre, Beurre (non salé), Oignon, Ail en poudre, Épices pour steak, Sel de l'Himalaya, Piment, Cumin, Assaisonnement italien, Ail, Gomme Xanthane

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 (130 g)	
1 (130 g)	
Calories 100	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 7 g	9 %
Saturated / saturés 3.5 g	
+ Trans / trans 0.1 g	18 %
Carbohydrate / Glucides 8 g	
Fibre / Fibres 3 g	11 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
Protein / Protéines 4 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	5 %
Sodium 270 mg	12 %
Potassium 400 mg	12 %
Calcium 75 mg	6 %
Iron / Fer 0.5 mg	3 %
Vitamin A / Vitamine A 50 µg	6 %
Vitamin C / Vitamine C 64 mg	71 %
Vitamin D / Vitamine D 0 µg	0 %
Vitamin E / Vitamine E 0.4 mg	3 %
Vitamin K / Vitamine K 21.5 µg	18 %
Thiamine 0.075 mg	6 %
Riboflavin / Riboflavine 0.1 mg	8 %
Niacin / Niacine 0.75 mg	5 %
Vitamin B6 / Vitamine B6 0.25 mg	15 %
Folate 80 µg DFE	20 %
Vitamin B12 / Vitamine B12 0.075 µg	3 %
Pantothenic Acid / Pantothénate 0.9 mg	18 %
Phosphorus / Phosphore 100 mg	8 %
Magnesium / Magnésium 20 mg	5 %
Zinc 0.5 mg	5 %
Selenium / Sélénium 2.5 µg	5 %
Copper / Cuivre 0.06 mg	7 %
Manganese / Manganèse 0.225 mg	10 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	
Ingredients: Cauliflower, Cheese, Cream, Butter (Unsalted), Olive Oil, Onion, Himalayan Salt, Garlic, Pepper, Ginger	
Ingédients: Chou-fleur, Fromage, Crème, Beurre (non salé), Huile d'Olive, Oignon, Sel de l'Himalaya, Ail, Poivre, Gingembre	