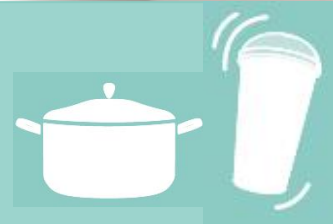




Maissoep

Hartig en boordevol proteïnen en mineralen



Ingrediënten: Soja-eiwitten (emulgator: lecithine[soja]), vulstof: polydextrose, gehydrolyseerd rundercollageen, aroma (bevat: **tarwe, selderij**), maïs (8%), eiwit en eigeel in poedervorm, gemodificeerd zetmeel, ui, smaakversterker: natriumglutamaat, zout, verdikkingsmiddel: xanthaangom, specerijen (pili pili, komijn), rode paprika, peterselie, antiklontermiddel: magnesiumcarbonaat, knoflook, kleurstof: beta-caroteen.

Dagelijks voldoende drinken.

Bereidingswijze:

1. De inhoud van het zakje in de shaker doen.
2. 250 ml koud water toevoegen en krachtig shaken.
3. De mengeling in de magnetron gedurende 2 minuten opwarmen. (zonder deksel)
4. Gedurende enkele minuten laten rusten.
5. Nog 1 minuut in de magnetron opwarmen.
6. Opdienen in een soepkommetje, bij kruiden naar smaak.

		100g	Per portie (34g)
Energetische waarde	kJ	1362	463
	kcal	323	110
Voedingswaarde			
Vetten	(g)	3	1
verzadigd	(g)	0,8	0,3
Koolhydraten	(g)	19	6,6
suikers	(g)	2,5	0,9
Vezels	(g)	18	6,2
Eiwitten	(g)	46	16
Zout	(g)	7,0	2,4

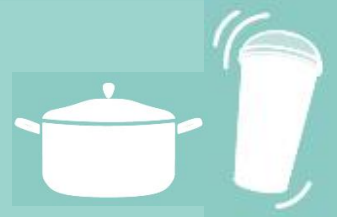
lignavita[®]
your shape, your secret ;-)

www.lignavita.com



Soupe maïs

Savoureux et plain de protéines et minéraux



Ingrédients: Protéines de **soja** (émulsifiant: lécithines [**soja**]), charge: polydextrose, collagène bovin hydrolysée, arômes (contient: **blé**, **céleri**), maïs (8%), poudre de blanc et jaune d'**oeuf**, amidon modifié, oignon, exhausteur de goût: glutamate de sodium, sel, épaississant: gomme de xanthane, épices (pili pili, cumin), poivron rouge, persil, anti-agglomérant: carbonate de magnésium, ail, colorant: bêta-carotène.

Maintenir une consommation quotidienne de liquide suffisante.

Mode préparatoire:

1. Vider le contenu du sachet dans un shaker.
2. Rajouter 250ml d'eau froide, bien secouer jusqu'à parfaite dissolution.
3. Faire chauffer le mélange au four à micro-ondes pendant 2 minutes. (sans couvercle)
4. Laisser reposer quelques minutes.
5. Faire chauffer au four à micro-ondes encore 1 minute.
6. Servir dans un bol, saler et poivrer à votre convenance.

		100g	Par portion (34g)
Valeurs énergétiques	kJ	1362	460
	kcal	323	109
Valeurs nutritionnelles			
Matières grasses	(g)	3	1
saturés	(g)	0,8	0,3
Glucides	(g)	19	6,6
sucres	(g)	2,5	0,9
Fibres	(g)	18	6,2
Protéines	(g)	46	16
Sel	(g)	7,0	2,4