



Rijstpap

Dieetgerecht, rijk aan eiwitten

Arm aan calorieën, koolhydraten en vetten met zoetstof



Ingrediënten: Melkeiwitten (emulgator: lecithine), voorgekookte rijst (22%), magere melkpoeder (6%), **tarwe**proteïne textuur (**tarwe**-eiwit, **tarwe**zetmeel), aroma's (bevat: **melk**), verdikkingsmiddel: xanthaangom, zout, vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), uitgeput vanille in poedervorm, anticaking: magnesiumcarbonaat, zoetstof: aspartaam, kleurstof: beta-caroteen, maltodextrine.

Bereidingswijze:

Voeg de inhoud van het zakje bij 100ml water, meng met de klopper tot je een homogene massa verkrijgt. Gedurende 1 min opwarmen in de microgolfoven. Het geheel 15 à 20 min laten rusten.

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

www.lignavita.com

		100g	Per portie (25g)
Energetische waarde	kJ	1553	388
	kcal	366	91
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	1,3	0,3
waarvan verzadigd	(g)	0,5	0,1
Koolhydraten	(g)	25	6,3
waarvan suikers	(g)	4,3	1,1
Voedingsvezels	(g)	2	0,5
Eiwitten	(g)	62	16
Zout	(g)	0,9	0,23
Kalium	(mg)	138	35
Calcium	(mg)	938	235
Fosfor	(mg)	499	125
Magnesium	(mg)	90	23

Vitamine A	(µg)	480	120
Vitamine C	(mg)	48	12
Vitamine E	(mg)	7,2	1,8
Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,7	0,17
Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,8	0,21
Vitamine B3 / Niacine	(mg)	9,6	2,4
Vitamine B5 / panthotheenzuur	(mg)	3,6	0,9
Vitamine B6	(mg)	0,8	0,21
Vitamine B8 / Biotine	(µg)	30	7,5
Vitamine B9 / foliumzuur	(µg)	120	30
Vitamine B12	(µg)	1,5	0,38



Riz au lait

Préparation diététique en poudre – hyperprotidique
en-cas hypocalorique, appauvri en glucides avec édulcorant



Ingédients: Protéines de **lait** (émulsifiant: lécithine), riz précuit (22%), lait écrémé en poudre (6%), protéines de **blé** texturées (protéines de **blé**, amidon de **blé**), arômes (contient: **lait**), épaississant: gomme xanthane, sel, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), vanille épuisée en poudre, antiagglomérant : carbonate de magnésium, édulcorant: aspartame, colorant: bêta-carotène, maltodextrine.

Mode préparatoire:

Ajouter le contenu du sachet à 100ml d'eau et mélanger avec le fouet jusqu'à dispersion complète. Chauffer 1 min au micro-ondes. Laisser réhydrater 15 à 20 minutes.

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

www.lignavita.com

		100g	Par portion (25g)
Valeurs energetiques	kJ	1553	388
	kcal	366	91
Valeurs nutritionnelles			
Matières grasses	(g)	1,3	0,3
dont acides gras saturés	(g)	0,5	0,1
Glucides	(g)	25	6,3
dont sucres	(g)	4,3	1,1
Fibres alimentaires	(g)	2	0,5
Protéines	(g)	62	16
Sel	(g)	0,9	0,23
Potassium	(mg)	138	35
Calcium	(mg)	938	235
Phosphore	(mg)	499	125
Magnésium	(mg)	90	23

Vitamine A	(µg)	480	120
Vitamine C	(mg)	48	12
Vitamine E	(mg)	7,2	1,8
Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,7	0,17
Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,8	0,21
Vitamine B3 / Niacine	(mg)	9,6	2,4
Vitamine B5 / acide panthothénique	(mg)	3,6	0,9
Vitamine B6	(mg)	0,8	0,21
Vitamine B8 / Biotine	(µg)	30	7,5
Vitamine B9 / acide folique	(µg)	120	30
Vitamine B12	(µg)	1,5	0,38