



Aardappelpuree

Bijgerecht – eiwitrijk, vetarm, koolhydraatarm



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

www.lignavita.com

Ingrediënten: Melkeiwitten, aardappelvlokken (14%), kaasbereiding in poedervorm (gesmolten kaas, lactoserum, zout), zout, aroma's (bevat: tarwe), verdikkingsmiddel: carrageen, fructose, antiklontermiddel: magnesiumcarbonaat, vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), kruiden (nootmuskaat, peper), L-methionine, kurkuma extract, maltodextrine.

Bereidingswijze:

De inhoud van een zakje (25gr) bij 100ml warm (niet-kokend) water voegen en mengen tot volledig opgelost. Direct gebruiken na bereiding.

		100g	Per portie (25g)
Energetische waarde			
	kJ	1487	372
	kcal	351	88
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	3,0	0,8
waarvan verzadigd	(g)	12,1	0,5
Koolhydraten	(g)	18	4,4
waarvan suikers	(g)	6,6	1,7
Voedingsvezels	(g)	1,7	0,4
Eiwitten	(g)	62	16
Zout	(g)	3,8	0,94
Kalium	(mg)	470	117
Calcium	(mg)	1600	400
Fosfor	(mg)	1085	271
Magnesium	(mg)	266	67

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



Purée des pommes de terre

Plat d'accompagnement – riche en protéines, faible teneur en glucides et matières grasses



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

www.lignavita.com

Ingédients: Protéines de lait, flocons de pomme de terre (14%), préparation fromagère en poudre (fromage fondu, lactosérum, sel), sel, arômes (contient : blé), épaississant : carraghénanes, fructose, antiagglomérant : carbonate de magnésium, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), épices (muscade, poivre), L-méthionine, extrait de curcumine, maltodextrine.

Mode préparatoire:

Ajouter le contenu d'un sachet (25g) à 100 ml d'eau chaude non bouillante et mélanger jusqu'à dispersion complète.

		100g	Par portion (25g)
Valeurs énergétiques	kJ	1487	372
	kcal	351	88
Valeurs nutritionnelles			
Matières grasses	(g)	3,0	0,8
dont acides gras saturés	(g)	2,1	0,5
Glucides	(g)	18	4,4
dont sucres	(g)	6,6	1,7
Fibres alimentaires	(g)	1,7	0,4
Protéines	(g)	62	16
Sel	(g)	3,8	0,94
Potassium	(mg)	470	117
Calcium	(mg)	1600	400
Phosphore	(mg)	1085	271
Magnésium	(mg)	266	67

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