



Spaghetti bolognaise

Maaltijd op basis van soja – rijk aan eiwitten en aan vezels



Ingrediënten: Getextureerd **soja**-eiwit (kleurstof: mout), **eiernoedels** (durumtarwemeel (**gluten**), water, **eigeel**, niacine, ijzersulfaat, thiamine mono nitraat, riboflavine, foliumzuur) (23,8%); gedehydrateerde ui (7%); suiker; tomaatpoeder (6,8%); zetmeel; zonnebloemolie; zout; erwtenvezels; aroma; gehydrolyseerde plantaardige eiwitten (**gluten**); gedehydrateerde paddestoel (0,5%); knoflookpoeder; kleurstoffen: karamel, curcumine; zuurteregelaar: citroenzuur; aromatische planten; specerijen.> Gefabriceerd op machines waarop eveneens worden verwerkt : melk,selder en mosterd. Dagelijks voldoende drinken.

Geschikt voor vegetariërs.

Bereidingswijze :

1. De inhoud van het zakje in een kom doen (voor bereiding in de magnetron : in een magnetron bestendige kom)
2. Al roerend 170 ml. kokend water toevoegen.
3. Gedurende 5 à 10 minuten koken en af en toe doorroeren (voor de magnetron gedurende 2 à 3 minuten verhitten op maximaal vermogen en af en toe doorroeren).
4. Van het vuur nemen, resp. uit de magnetron halen, en 2 à 3 minuten laten rusten. Kort nadien nuttigen.

		100g	Per 44g
Energetische waarde	kJ	1458	643
	kcal	347	153
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	6,0	2,7
waarvan verzadigd	(g)	0,67	0,3
Koolhydraten	(g)	40,0	17,6
waarvan suikers	(g)	11,5	5,1
waarvan zetmeel	(g)	28,5	12,5
Voedingsvezels	(g)	11,5	5,0
Eiwitten	(g)	27,3	12,0
Zout	(g)	5,7	2,5

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

www.lignavita.com



Spaghetti bolognaise

Préparation à base de soja – riche en protéines & en fibres



Ingrédients: Protéine de **soja** texturées (colorant : malt), nouilles aux **oeufs** (farine de **blé** dur (**gluten**), eau, jaune d'**oeufs**, niacin, sulfate de fer, mononitrate de thiamine, riboflavine, acide folique) (23,8%); oignon déshydraté (7%); sucre; tomate en poudre (6,8%); amidon; huile de tournesol; sel; fibres de pois; arôme; protéine végétale hydrolysée (**gluten**) ; champignon déshydraté (0,5%); ail en poudre; colorants: caramel, curcumine; correcteur d'acidité: acide citrique; plantes aromatiques; épices.
Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés lait, céleri et moutarde.
Maintenir une consommation quotidienne de liquide suffisante.
Adéquat pour les végétariens.

Mode préparatoire :

1. Vider le contenu du sachet dans un bol. (bol sécuritaire pour cuisson au four à micro-ondes).
2. Ajouter 170 ml d'eau bouillante tout en remuant.
3. Faire chauffer 5 à 10 minutes en mélangeant de temps en temps (pour une cuisson au four à micro-ondes, réchauffer à puissance maximum pendant 2 à 3 minutes en mélangeant de temps en temps).
4. Retirer du feu (ou sortir du four à micro-ondes) et laisser reposer 2 à 3 minutes avant de consommer.
Consommer dans un bref délai.

		100g	Par 44g
Valeurs énergétiques	kJ	1458	643
	kcal	347	153
Valeurs nutritionnelles			
Matières grasses	(g)	6,0	2,7
dont acides gras saturés	(g)	0,67	0,3
Glucides	(g)	40,0	17,6
dont sucres	(g)	11,5	5,1
dont amidon	(g)	28,5	12,5
Fibres alimentaires	(g)	11,5	5,0
Protéines	(g)	27,3	12,0
Sel	(g)	5,7	2,5

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

www.lignavita.com