



Pasta carbonara

Instant poedermix voor Pasta Carbonara. Maaltijdvervanger voor gewichtsbeheersing, eiwit- en vezelrijk. Palmolievrij. Geschikt voor vegetariërs.



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

www.lignavita.com

Ingrediënten: Voorgekookte pasta (44%) (griesmeel van harde **tarwe (gluten)**); mengsel van plantaardige eiwitten (**soja**); bereiding van plantaardige oliën (zonnebloemolie en sojaolie, maltodextrine, melkeiwit, emulgator: **sojalecithine**, antioxidanten: ascorbylpalmitaat, alfa-tocoferolen); karnemelk in poedervorm (**melk**); smaakstoffen (**melk, mosterd**); inuline; stabilisatoren: tricalciumfosfaat, magnesiumfosfaat; zuurteregelaars: kaliumchloride, kaliumcitraat, magnesiumoxide; ui (witte ui in poedervorm, gedroogde ui); **eipoeder**; mix van vitamines en mineralen (L-ascorbinezuur (vit. C), nicotinamide (vit. B3), alfa-tocoferolacetaat (vit. E), zinkoxide, ijzerpyrofosfaat, calcium D-pantothenaat (vit. B5), sulfaat van mangaan, pyridoxinehydrochloride (vit. B6), riboflavine (vit. B2), thiaminehydrochloride (vit. B1), kopergluconaat, retinolacetaat (vit. A), pteroylmonoglutaminezuur (vit. B9), jodide van kalium, phylloquinon (vit. K1), natriumseleniet, D-biotine (vit. B8), ergocalciferol (vit. D), cyanocobalamine (vit. B12)); zout; biologische knoflookpoeder; verdikkingsmiddelen: maïszetmeel, xanthaangom, guar gom, natriumalginaat; peterselie; antioxidant: tocoferolen; kleurstof: beta-caroteen.

Geproduceerd op apparatuur waarop ook selder wordt verwerkt.

Bereidingswijze :

1. De inhoud van het zakje in een kom doen (voor bereiding in de magnetron : in een magnetron bestendige kom)
2. Al roerend 150 ml. kokend water of sojamelk toevoegen.
3. Gedurende 5 à 10 minuten koken en af en toe doorroeren (voor de magnetron gedurende 3,5 à 4 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.



Pasta carbonara

Préparation en poudre pour plat cuisiné type Pâte Carbonara. Substitut de repas pour contrôle du poids, riche en protéines et en fibres. Sans huile de palme. Adéquat pour végétariens.



Ingédients: Pâtes précuites (44%) (semoule de **blé dur (gluten)**) ; mélange de protéines végétales (**soja**) ; préparation d'huiles végétales (huile de tournesol et huile de **soja**, maltodextrine, protéine de lait, émulsifiant : lécithine de soja, antioxydants : palmitate d'ascorbyle, alpha tocophérols) ; poudre de babeurre (**lait**) ; arômes (**lait, moutarde**) ; inuline ; stabilisants : phosphate tricalcique, phosphate de magnésium ; correcteurs d'acidité : chlorure de potassium, citrate de potassium, oxyde de magnésium ; oignon (oignon blanc en poudre, oignon déshydratés) ; **œuf** en poudre ; mélange de vitamines et minéraux (acide L-ascorbique (vit. C), nicotinamide (vit. B3), acétate d'alpha-tocophérol (vit. E), oxyde de zinc, pyrophosphate ferrique, D-pantothénate de calcium (vit. B5), sulfate de manganèse, chlorhydrate de pyridoxine (vit. B6), riboflavine (vit. B2), chlorhydrate de thiamine (vit. B1), gluconate de cuivre, acétate de rétinol (vit. A), acide ptéroylmonoglutamique (vit. B9), iodure de potassium, phylloquinone (vit. K1), sélénite de sodium, D-biotine (vit. B8), ergocalciférol (vit. D), cyanocobalamine (vit. B12)) ; sel ; ail en poudre Bio ; épaississants : amidon de maïs, gomme de xanthane, gomme de guar, alginate de sodium ; persil ; antioxydant : tocophérols ; colorant : bêta-carotène.
Fabriqué sur des équipements où est également utilisé céleri

Mode préparatoire :

1. Vider le contenu du sachet dans un bol. (bol sécuritaire pour cuisson au four à micro-ondes).
2. Ajouter 150 ml d'eau bouillante ou de lait soja 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 3,5 à 4 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.

	Voor/ pour 100g	Voor 1zakje Pour 1 sachet (50g)	1 portie/portion met/avec 150 ml magere melk/de lait écrémé	
ENERGETISCHE WAARDE KJ VALEURS ENERGETIQUES Kcal	1604 381	803 191	1026 243	
Vetten / Matières grasses (g)	9,0	4,5	4,6	
verzadigd / saturés (g)	1,3	0,7	0,7	
mono-onverzadigd / mono-insaturés (g)	1,9	1,0	1,0	
polyonverzadigd / polyinsaturés (g)	2,77	1,39	1,39	
Koolhydraten / Glucides (g)	43,7	21,9	29,6	
suikers / sucres (g)	6,0	3,0	10,7	
zetmeel / amidon (g)	37,7	18,9	18,9	
Vezels / Fibres(g)	5,6	2,8	2,8	
Eiwitten / Protéines (g)	28,4	14,2	19,4	
Zout / Sel (g)	2,2	1,1	1,3	
				AJR/ADH** pour/ voor 50g préparé / bereid
Vitamine A (µg RE)	935	468	472	
Vitamine D (µg)	3,35	1,67	1,67	
Vitamine E (mg TE)	35,01	17,50	16,17	
Vitamine K (µg)	57,23	28,6	28,6	
Vitamine C (mg)	53,8	26,9	26,9	
Thiamine (mg)	0,67	0,34	0,41	
Riboflavine (mg)	0,94	0,47	0,75	
Niacine (mg NE)	11,71	5,86	6,0	
Vitamine B6 (mg)	0,98	0,49	0,55	
Foliumzuur / Folate (µg)	147,3	73,7	81,4	
Vitamine B12 (µg)	1,69	0,84	1,62	
Biotine (µg)	33,8	16,9	20,0	
Pantotheenzuur/acide pantothénique(mg)	3,76	1,88	2,43	
Calcium (mg)	420	210	400	
Fosfor / Phosphore (mg)	628	314	471	
Kalium / Potassium (mg)	1000	500	730	
Ijzer / Fer (mg)	9,69	4,85	4,89	
Zink / Zinc (mg)	6,33	3,16	3,82	
Koper / Cuivre (mg)	0,79	0,39	1,41	
Jodium / Iode (µg)	100,1	50,1	85,8	
Selenium / Sélénite (µg)	36,9	18,5	23,3	
Magnesium/ Magnésium (mg)	228	114	131	
Mangaan / Manganèse (mg)	1,7	0,85	0,86	

**Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid - Referentievoedingswaarden van vitamines en mineralen uiteengezet in bijlage XIII van Verordening (EU) nr. 1169/2011). / Apports Journaliers Recommandés - Valeurs nutritionnelles de référence des vitamines et minéraux fixés à l'annexe XIII du règlement (UE) n°1169/2011).