



Muesli rode vruchten

Heerlijk en gemakkelijk als ontbijt
Eiwitrijk, zonder palmolie, Vegan



Ingrediënten:

Plantaardige eiwit chips (**soja**-eiwit, zetmeel); hele **havervlokken (gluten)**; mix van rood fruit (12,4%) (gedroogde framboos, frambozennuggets (frambozenpuree, sucrose, appelpuree, ananasvezels, aroma, zuurteregelaar: citroenzuur E330, geleermiddel: natriumalgiinaat E401, stabilisator: dicalciumfosfaten E341, kleurstof: anthocyanen E163), granaatappelsap, gedehydrateerde aardbei); suiker; bruine rietsuiker; zonnebloemolie ; oligofructose (extract van cichoreiwortel); aroma's.

Dagelijks voldoende drinken.

Bereidingswijze:

De inhoud van 1 zakje/ ±3 eetlepels in een kommetje doen en 150 ml (ongesuikerde!) sojamelk bijvoegen.
Dadelijk nuttigen.

VOEDINGSWAARDEN		100g	Per portie (30g)	1 portie + 150 ml magere melk
Energetische waarde	kJ	1672	503	727
	kcal	397	119	172
Vetten	(g)	8,0	2,4	2,5
waarvan verzadigd	(g)	1,1	0,3	0,4
Koolhydraten	(g)	39,9	12	19,7
waarvan suikers	(g)	20,9	6,3	14,0
waarvan zetmeel	(g)	19	5,7	5,7
Voedingsvezels	(g)	6,5	2,0	2,0
Eiwitten	(g)	38,0	11,4	16,7
Zout	(g)	1,15	0,35	0,5



Muesli fruits rouges

Délicieux et facile comme petit-déjeuner.

Riche en protéines, sans huile de palme, Végan



Ingrédients:

Crisps de protéine végétale (protéine de **soja**, amidon) ; flocons **d'avoine** complets (**gluten**) ; mélange de fruits rouges (12,4%) (framboise séchée, pépites de framboise (purée de framboise, saccharose, purée de pomme, fibres d'ananas, arôme, correcteur d'acidité : acide citrique E330, gélifiant : alginat de sodium E401, stabilisant : di-calcium phosphates E341, colorant : anthocyanes E163), jus de grenade, fraise déshydratée) ; sucre ; sucre de canne brun ; huile de tournesol ; oligofructose (extrait de racine de chicoré) ; arômes.

Maintenir une consommation quotidienne de liquide suffisante.

Mode préparatoire:

Videz le contenu de 1 sachet/ ± 3 cuillères à soupe dans un bol et mélangez avec 150 ml de lait soja (non sucré). Consommez dans un bref délai.

VALEURS NUTRITIONNELLES		100g	Par portion (30g)	1 portion + 150 ml lait écrémé
Valeurs énergétiques	kJ	1672	503	727
	kcal	397	119	172
Matières grasses	(g)	8,0	2,4	2,5
saturés	(g)	1,1	0,3	0,4
Glucides	(g)	39,9	12	19,7
sucres	(g)	20,9	6,3	14,0
amidon	(g)	19,0	5,7	5,7
Fibres	(g)	6,5	2,0	2,0
Protéines	(g)	38,0	11,4	16,7
Sel	(g)	1,15	0,35	0,56

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

www.lignavita.com