



# Rijst

Bijgerecht – Dieetgerecht, rijk aan eiwitten  
Arm aan suikers.



**Ingrediënten:** plantaardige eiwitten (**soja**); meel van harde **tarwe**; **eiwit**; arabische gom; mono en diglyceriden; bamboe vezel.  
Gefabriceerd op machines waarop ook melk, mosterd, selder en sulfieten worden verwerkt.

## Bereidingswijze:

1. Breng 1 l gezouten water aan de kook.
2. Leg het zakje rijst in het kokend water
3. Laat gedurende ongeveer 9 min. koken
4. Haal het zakje uit het water en laat uitlekken
5. Knip het zakje open en giet de rijst in een bord.

Suggestie: breng de rijst op smaak met een snufje curry, wat basilicumblaadjes,...

| VOEDINGSWAARDE      |      | 100g | Per portie (50g) |
|---------------------|------|------|------------------|
| Energetische waarde | kJ   | 1419 | 710              |
|                     | kcal | 336  | 168              |
| Vetten              | (g)  | 3,4  | 1,7              |
| waarvan verzadigd   | (g)  | 1,7  | 0,9              |
| Koolhydraten        | (g)  | 12,8 | 6,4              |
| waarvan suikers     | (g)  | 0,4  | 0,2              |
| waarvan zetmeel     | (g)  | 12,4 | 6,2              |
| Voedingsvezels      | (g)  | 7,0  | 3,5              |
| Eiwitten            | (g)  | 60,0 | 30,0             |
| Zout                | (g)  | 1,80 | 0,90             |

**lignavita**<sup>®</sup>  
your shape, your secret ;-)

[www.lignavita.com](http://www.lignavita.com)



# Riz

Plat d'accompagnement - Préparation diététique – riche en protéine  
Appauvri en glucides



**Ingédients:** Protéines végétales (**soja**) ; semoule de **blé** dur; blanc d'**oeuf** ; gomme arabique ; mono et diglycérides ; fibre de bambou.  
Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés lait, moutarde, cèleri et sulfites.

## Mode préparatoire:

1. Faites bouillir 1 litre d'eau salée dans une casserole.
2. Plonger le sachet de riz dans la casserole.
3. Laissez cuire 9 min environ selon votre goût, en maintenant l'ébullition.
4. Retirez la casserole du feu et égouttez.
5. Découpez le sachet cuisson et versez le riz dans une assiette.

Suggestion : vous pouvez agrémenter votre riz protéiné d'une pincée de curry, de feuilles de basilic,...

| VALEURS NUTRITIONNELLES  |      | 100g | Par portion (50g) |
|--------------------------|------|------|-------------------|
| Valeurs énergétiques     | KJ   | 1419 | 710               |
|                          | kcal | 336  | 168               |
| Lipides                  | (g)  | 3,4  | 1,7               |
| dont acides gras saturés | (g)  | 1,7  | 0,9               |
| Glucides                 | (g)  | 12,8 | 6,4               |
| dont sucres              | (g)  | 0,4  | 0,2               |
| dont amidon              | (g)  | 12,4 | 6,2               |
| Fibres alimentaires      | (g)  | 7    | 3,5               |
| Protéines                | (g)  | 60,0 | 30,0              |
| Sel                      | (g)  | 1,80 | 0,90              |

**lignavita**<sup>®</sup>  
your shape, your secret ;-)

[www.lignavita.com](http://www.lignavita.com)