



## Low carb spaghetti *(feeling ok)*

eiwit- en vezelrijk, wel de pasta – niet de koolhydraten 😊

64% minder koolhydraten en 260% méér eiwitten dan gewone pasta

**Ingrediënten:** tarweproteïne (gluten), erwtproteïne, tarwemeel, wit van ei, tarwevezel, acaciavezel, stabilisatoren: guargom, psyllium.

### Bereidingswijze:

Breng water aan de kook, voeg de spaghetti toe en kook 10 minuten of tot "al dente"

1 portie = 50g

Toegelaten vanaf oranje programma

		100g	Per 50 g
<b>Energetische waarde</b>	kJ	1285	643
	kcal	307	154
<b>Voedingswaarden</b>			
Vetten	(g)	3	1,50
waarvan verzadigd	(g)	0,9	0,45
Koolhydraten	(g)	25	12,5
waarvan suikers	(g)	0,8	0,4
Voedingsvezels	(g)	30	15
Eiwitten	(g)	30	15
Zout	(g)	0,55	0,28



## Low carb spaghetti *(feeling ok)*

riche en protéines et en fibres, oui aux pâtes – non aux glucides 😊

64% moins de glucides et 260% plus de protéines que les pâtes ordinaires

**Ingédients:** protéine de blé (gluten), protéine de pois, farine de blé, blanc d'oeuf, fibre de blé, fibre d'acacia, stabilisants: gomme de guar, psyllium.

### Mode préparatoire :

Porter l'eau à ébullition, ajouter les spaghetti et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que "al dente"

1 portion = 50g

Authorisé dès le programma orange

		100g	50g
<b>Valeurs énergétiques</b>	kJ	1285	643
	kcal	307	154
<b>Valeurs nutritionnelles</b>			
Matières grasses	(g)	3	1,50
dont acides gras saturés	(g)	0,9	0,45
Glucides	(g)	25	12,5
dont sucres	(g)	0,8	0,4
Fibres alimentaires	(g)	30	15
Protéines	(g)	30	15
Sel	(g)	0,55	0,28

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

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