



PANNENKOEK NATUUR

Heerlijk als ontbijt belegd met onze lekkere confituur of chocopasta



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

www.lignavita.com

Ingrediënten: Melkeiwitten (emulgator: lecithines), gepoederd eiwit en eigeel, tarwemeel, aardappelzetmeel, rijsmiddel: natriumdifosfaat en natriumzuurcarbonaat (bevat **tarwe**), verdikkingsmiddel: xanthaangom, zout, zuurmiddel: citroenzuur, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), anticaking: magnesiumcarbonaat, zoetstof: aspartaam, aroma, maltodextrine.

Bereidingswijze:

Voeg de inhoud van het zakje bij 75ml water, mengen met een klopper tot u een homogene massa verkrijgt. Het geheel even laten rusten alvorens de pannenkoek in een anti-kleefpan langs beide kanten te bakken met een weinig (olijf)olie..

		100g	Per portie (25g)
Energetische waarde	kJ	1519	381
	kcal	360	90
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	2,3	0,6
waarvan verzadigd	(g)	0,8	0,21
Koolhydraten	(g)	14,2	3,5
waarvan suikers	(g)	1,1	0,3
Voedingsvezels	(g)	0,9	0,23
Eiwitten	(g)	70,1	17,5
Zout	(g)	1,7	0,43
Mineralen			
Calcium	(mg)	846	212
Fosfor	(mg)	557	139

Vitamines			
Vitamine A	(µg)	480	120
Vitamine C	(mg)	48	12
Vitamine E	(mg)	7,2	1,8
Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,7	0,17
Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,8	0,21
Vitamine B3 / Niacine	(mg)	9,6	2,4
Vitamine B5 / panthotheenzuur	(mg)	3,6	0,9
Vitamine B6	(mg)	0,8	0,21
Vitamine B8 / Biotine	(µg)	30	7,5
Vitamine B9 / foliumzuur	(µg)	120	30
Vitamine B12	(µg)	1,5	0,38



CRÊPE NATURE

Un délicieux petit-déjeuner, avec nos confitures succulents ou notre pâte à tartiner



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

www.lignavita.com

Ingédients: Protéines de lait (émulsifiant : lécithines, blanc et jaune d'oeuf en poudre, farine de blé, féculé de pomme de terre, poudres à lever : diphosphate et carbonate acide de sodium (contient : blé), épaississant : gomme xanthane, sel, acidifiant : acide citrique, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), antiagglomérant : carbonate de magnésium, édulcorant : aspartame, arôme, maltodextrine.

Mode préparatoire:

Ajouter le contenu d'un sachet à 75 ml d'eau froide tout en délayant avec un fouet jusqu'à parfaite dissolution. Laisser reposer un instant avant de cuire la crêpe des deux côtés dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile.

		100g	Per portie (25g)
Valeur énergétique	kJ	1519	381
	kcal	360	90
Valeurs nutritionnels			
Matières grasses	(g)	2,3	0,6
saturés	(g)	0,8	0,21
Glucides	(g)	14,2	3,5
sucres	(g)	1,1	0,3
Fibres	(g)	0,9	0,23
Protéines	(g)	70,1	17,5
Sel	(g)	1,7	0,43
Minéraux			
Calcium	(mg)	846	212
Phosphore	(mg)	557	139

Vitamines			
Vitamine A	(µg)	480	120
Vitamine C	(mg)	48	12
Vitamine E	(mg)	7,2	1,8
Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,7	0,17
Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,8	0,21
Vitamine B3 / Niacine	(mg)	9,6	2,4
Vitamine B5 / acide panthothénique	(mg)	3,6	0,9
Vitamine B6	(mg)	0,8	0,21
Vitamine B8 / Biotine	(µg)	30	7,5
Vitamine B9 / acide folique	(µg)	120	30
Vitamine B12	(µg)	1,5	0,38