



# Havervlokken appel-kaneel

Heerlijk als ontbijt



**Ingrediënten:** melkeiwitten, havervlokken (21,3 %), haverzemelen, erwtenewitisolaat, gedehydrateerde appelvlokken (8,5%), inuline, maïszemelen, havervezels, zout, aroma's (bevat: melk), zoetstoffen: aspartaam (bevat een bron van fenylalanine) en sucralose.

Gefabriceerd op machines waarop eveneens worden verwerkt: mosterd, sulfieten, selderij, ei.

## Bereidingswijze:

1. De inhoud van het zakje in een magnetronbestendige kom doen en mengen met 160 à 170 ml. koud water.
2. Gedurende 1 minuut op gematigd vermogen opwarmen. Doorroeren en nog verder inkoken gedurende 30 seconden tot 1 minuut.
3. Uit magnetron halen en 2 à 3 minuten laten rusten, en kort nadien nuttigen

VOEDINGSWAARDE		100g	Per portie (39g)
Energetische waarde	kJ	1426	556
	kcal	338	132
Vetten	(g)	4,5	1,75
verzadigd	(g)	0,5	0,2
Koolhydraten	(g)	23,1	9
suikers	(g)	7,7	3
zetmeel	(g)	15,4	6,0
Voedingsvezels	(g)	10,2	4
Eiwitten	(g)	46,2	18
Zout	(g)	1,45	0,57
Calcium	(mg)	307	120

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

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



# Flocons d'avoine pomme cannelle

Un délicieux petit-déjeuner



## Ingrédients:

protéines **laitières**, flocons d'**avoine** (21,3 %), son d'**avoine**, isolat de protéine de pois, flocons de pommes déshydratés (8,5 %), inuline, son de maïs, fibre d'**avoine**, sel, arômes (contient: **lait**), édulcorants : aspartame (contient une source de phénylalanine) et sucralose.

Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés : moutarde, sulfites, céleri, oeufs.

## Mode préparatoire:

1. Vider le contenu d'un sachet dans récipient pour micro-ondes et mélanger avec 160 à 170 ml d'eau froide
2. Cuire à puissance moyenne pendant 1 minute. Remuer et continuer à cuire pendant 30 sec. à 1 mn.
3. Sortir du four et laisser reposer 2 à 3 minutes et consommer dans un bref délai.

VALEURS NUTRITIONNELLES		100g	Par portion (39g)
Valeurs énergétiques	KJ	1426	556
	kcal	338	132
Matières grasses	(g)	4,5	1,75
	saturés (g)	0,5	0,2
Glucides	(g)	23,1	9
	sucres (g)	7,7	3
	amidon (g)	15,4	6,0
Fibres alimentaires	(g)	10,2	4
Protéines	(g)	46,2	18
Sel	(g)	1,45	0,57
Calcium	(mg)	307	120

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

www.lignavita.com