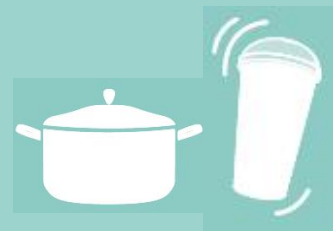




Groentensoep

Hartig en boordevol proteïnen

Arm een calorieën, koolhydraten en vetten



Ingrediënten: melkeiwitten; plantaardige eiwitten (erwteneiwit isolaat, soja-eiwitisolaat); gedroogde groenten (13,7%) (aardappelen, wortelen, uien, asperges, rode paprika, **selderij**, prei, spinazie, groene uien, knoflook); bereiding van plantaardige olie (geraffineerde palmolie, glucosesiroop; **melkeiwit**; stabilisator: pentanatriumtrifosfaat; antiklontermiddel: siliciumdioxide); aroma (**melk**); gemodificeerd maïszetmeel; zout; verdikkingsmiddelen: guar gom, xanthaangom, natriumalginaat; gehydrolyseerde plantaardige eiwitten; specerijen; gistextract; methionine; antiklontermiddel: siliciumdioxide. Gefabriceerd op machines waarop ook worden verwerkt: mosterd, gluten, ei en sulfieten.

Bereidingswijze:

1. Doe de inhoud van een zakje in een kom.
2. Voeg langzaam en onder voortdurend roeren met een garde 200-230 ml heet maar niet kokend water toe.
Roer tot volledige oplossing.
3. Voeg zout en peper toe naar smaak en consumeer binnen 10 minuten.

		100g	Per portie (30,5g)
Energetische waarde			
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	5,6	1,7
	verzadigd (g)	2,5	0,8
Koolhydraten	(g)	17	5,2
	suikers (g)	1,6	0,5
	zetmeel (g)	15,4	4,7
Vezels	(g)	2,6	0,8
Eiwitten	(g)	59	18
Zout	(g)	7,25	2,21
Calcium	(mg)	700	214

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

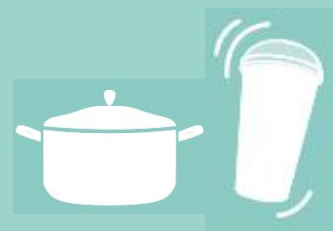
www.lignavita.com



Velouté aux légumes

Savoureux et plein de protéines

Hypocalorique, appauvri en glucides



Ingrédients: Protéines **laitières** ; protéines végétales (isolat de protéine de pois; isolat de protéines de **soja**); légumes déshydratés (13.7%) (pomme de terre, carottes, oignon, asperges, poivrons rouges, **céleri**, poireaux, épinards, oignon vert, ail); préparation d'huile végétale (huile de palme raffinée; sirop de glucose; protéine **laitière** ; stabilisant: triphosphate pentasodique; anti-agglomérant: dioxyde de silicium); arômes (**lait**); amidon de maïs modifié; sel; épaississants: gomme guar, gomme de xanthane, alginate de sodium; protéines végétales hydrolysées; épices; extrait de levure; méthionine; antiagglomérant: dioxyde de silicium.

Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés moutarde, gluten, oeufs et sulfites.

Mode préparatoire:

1. Videz le contenu du sachet dans un bol.
2. Rajoutez doucement 200 à 230 ml d'eau chaude mais non bouillante tout en remuant quelques secondes jusqu'à parfaite dissolution avec un fouet.
3. Salez et poivrez à votre convenance et consommez dans les 10 minutes.

		100g	Par portion (30,5g)
Valeurs énergétiques	KJ	1520	464
	kcal	360	110
Valeurs nutritionnelles			
Matières grasses	(g)	5,6	1,7
	saturés (g)	2,5	0,8
Glucides	(g)	17	5,2
	sucres (g)	1,6	0,5
	amidon (g)	15,4	4,7
Fibres	(g)	2,6	0,8
Protéines	(g)	59	18
Sel	(g)	7,25	2,21
Calcium	(mg)	700	214

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

www.lignavita.com