



Omelet fijne kruiden

Een omeletje kan u steeds bekoren



Ingrediënten: mix van eiwitten (wit en geheel ei poeder, wei-eiwit isolaat (**melk**)); zout; dikkingsmiddel: natriumcarboxymethylcellulose; emulgatoren: mono en diglycerides, **soja**lecithine; rijsmiddelen: natrium disfosfaat, kalium en natrium bicarbonaat, monocalciumfosfaat, calciumsulfaat; peper; kleurstoffen: beta-caroteen, kurkuma; aroma's (**melk**); provençaalse kruiden (1%); peterselie (0,1%); antiklontermiddel: silicium dioxyde.

Dagelijks voldoende drinken.

Bereidingswijze:

1. De inhoud van het zakje in een kom doen.
2. Langzaam 80 à 100 ml koud water toevoegen onder voortdurend roeren met een klopper tot alles goed is opgelost. Zout of peper en kruiden toevoegen naar uw wensen
3. Een antikleefpan op het vuur zetten en bevochtigen met een drupje olie.
4. De mengeling in de pan gieten en 20 à 30 seconden bakken zoals een roerei of omelet. Het deksel aanbrengen tijdens de laatste 10 seconden om de omelet te laten dikken.
5. Kort nadien nuttigen

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

www.lignavita.com

| | | 100g | Per portie (28g) |
|---------------------|------|------|------------------|
| Energetische waarde | kJ | 1687 | 471 |
| | kcal | 401 | 112 |
| Vetten | (g) | 14 | 3,9 |
| verzadigd | (g) | 4,6 | 1,3 |

| | | | |
|--------------|------|------|------|
| Koolhydraten | (g) | 3,95 | 1,1 |
| suikers | (g) | 1 | 0,3 |
| zetmeel | (g) | 2,95 | 0,8 |
| Vezels | (g) | 1,1 | 0,3 |
| Eiwitten | (g) | 64,3 | 18 |
| Zout | (g) | 6 | 1,68 |
| Calcium | (mg) | 170 | 47 |



Omelette aux fines herbes

Laissez-vous tenter



Ingédients: mélange de protéines (blanc d'œuf et œuf en poudre, isolat de protéines de lactosérum (lait)); sel; épaississant: carboxyméthylcellulose; émulsifiants: mono et diglycérides, lécithine de soja; agents levants: diphosphate de sodium, bicarbonate de potassium et de sodium, monophosphate de calcium, sulfate de calcium; poivre; colorants: bêta-carotène, curcuma; arômes (lait); herbes de Provence (1%); persil (0,1%); anti-agglomérant: dioxyde de silicium.

Maintenir une consommation quotidienne de liquide suffisante.

Mode préparatoire:

1. Vider le contenu du sachet dans un bol.
2. Rajouter doucement 80 à 100 ml d'eau froide tout en délayant avec un fouet.
3. Battre avec le fouet ou la fourchette jusqu'à parfaite dissolution. Saler, poivrer et rajouter des herbes ou épices à votre convenance.
4. Mettre une poêle anti-adhésive sur le feu avec un peu d'huile.
5. Verser le mélange dans la poêle chaude et faire cuire de 20 à 30 secondes comme des œufs brouillés ou une omelette (vous pouvez recouvrir la poêle avec un couvercle les 10 dernières secondes de cuisson pour faire gonfler l'omelette).
6. Consommer dans un bref délai.

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

www.lignavita.com

| VALEURS NUTRITIONNELLES | | 100g | Par portion (28g) |
|-------------------------|-------------|------|-------------------|
| Valeurs énergétiques | kJ | 1687 | 471 |
| | kcal | 401 | 112 |
| Lipides | (g) | 14 | 3,9 |
| | saturés (g) | 4,6 | 1,3 |

| | | | |
|-----------|------------|------|------|
| Glucides | (g) | 3,95 | 1,1 |
| | sucres (g) | 1 | 0,3 |
| | amidon (g) | 2,95 | 0,8 |
| Fibres | (g) | 1,1 | 0,3 |
| Protéines | (g) | 64,3 | 18 |
| Sel | (g) | 6 | 1,68 |
| Calcium | (mg) | 170 | 47 |