



Chocoladegerecht

Dieetgerecht, rijk aan eiwitten

Arm aan calorieën, koolhydraten en vetten (met zoetstoffen)



Verschillende bereidingswijzen :

- ❖ Pudding
- ❖ Milkshake
- ❖ Mousse

Ingrediënten: Melkeiwitten; cacao-poeder (**soja** lecithine) (14,2%); verdikkingsmiddel: carboxymethyl cellulose, cellulose, zetmeel; zout; bereiding van plantaardig vet (zonnebloemolie, maltodextrine, **melkeiwit**, stabilisatoren: dikaliumfosfaat, natrium difosfaat, natriumcitraat, emulgatoren: mono- en diglyceriden, stearyl lactylaate, **soja**lecithine, zout, verdikkingsmiddel: carrageen; antiklontermiddel: siliciumdioxide); zoetstoffen: aspartaam (bevat een bron van fenylalanine), kalium acesulfaam; aroma (**melk**, **gluten**); methionine; antiklontermiddel: siliciumdioxide; zuurteregelaar: magnesiumoxide; emulgator: **soja**lecithine.

Gemaakt op apparatuur die processen: mosterd, gluten, ei, sulfieten en selderij.

Bereidingswijze:

1. De inhoud van het zakje in een kom doen.
2. Pudding : langzaam 115 ml koud water toevoegen onder voortdurend roeren met een klopper of vork tot alles goed is opgelost. Gedurende 15 tot 30 minuten in de koelkast plaatsen om de mengeling voldoende vast te laten worden.
Mousse : de bereidingswijze voor een pudding herhalen, vervolgens het wit van een ei toevoegen en stevig kloppen. Enkele minuten in de koelkast plaatsen.
Milk-shake : de shaker vullen met de inhoud van een zakje 220 ml koud water toevoegen en shaken.
3. Kort nadien nuttigen.

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

www.lignavita.com

		100g	Per portie (26g)
Energetische waarde	kJ	1533	398
	kcal	363	94
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	3,5	0,9
waarvan verzadigd	(g)	1,5	0,4

Koolhydraten	(g)	10	2,6
waarvan suikers	(g)	4,6	1,2
waarvan zetmeel	(g)	5,4	1,4
Voedingsvezels	(g)	6,9	1,8
Eiwitten	(g)	69,3	18
Zout	(g)	1,88	0,49
Calcium	(mg)	810	210



Entremet chocolat

Préparation diététique en poudre – hyperprotidique
en-cas hypocalorique, appauvri en glucides (avec édulcorants)



Ingrédients: protéines **laitières** ; poudre de cacao (lécithine de **soja**) (14,2 %) ; épaississants : carboxyméthylcellulose, cellulose, amidon ; sel ; préparation de matière grasse végétale (huile de tournesol; maltodextrine; protéine **laitière** ; stabilisants : phosphate dipotassique, diphosphate de sodium, citrate de sodium; émulsifiants : mono et diglycérides, stearol lactylate de sodium, lécithine de **soja** ; sel ; épaississant : carraghénane ; antiagglomérant : dioxyde de silicium); édulcorants: aspartame (contient une source de phénylalanine), acésulfame de potassium ; arôme (**lait, gluten**); méthionine ; antiagglomérant : dioxyde de silicium ; correcteur d'acidité : oxyde de magnésium ; émulsifiant : lécithine de **soja**.
Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés : moutarde, gluten, oeuf, sulfites et céleri.

Préparations différentes:

- ❖ Pudding
- ❖ Milkshake
- ❖ Mousse

Mode préparatoire:

1. Vider le contenu du sachet dans un bol.
2. Pudding : verser lentement 115 ml d'eau froide tout en mélangeant avec un fouet ou une fourchette jusqu'à parfaite dissolution. Placer au réfrigérateur pendant 15 à 30 minutes pour obtenir une consistance ferme.
Mousse : même préparation que pour un pudding mais incorporer un blanc d'oeuf et battre le mélange fermement au fouet. Réfrigérer quelques minutes
Milk-shake : vider le contenu d'un sachet dans un shaker. Rajouter 220 ml d'eau froide et mélanger.
3. Consommer dans un bref délai..

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

www.lignavita.com

		100g	Par portion (26g)				
Valeurs énergétiques				Glucides	(g)	10	2,6
	kJ	1533	398	dont sucres	(g)	4,6	1,2
	kcal	363	94	dont amidon	(g)	5,4	1,4
Valeurs nutritionnelles				Fibres alimentaires	(g)	6,9	1,8
Matières grasses	(g)	3,5	0,9	Protéines	(g)	69,3	18
dont acides gras saturés	(g)	1,5	0,4	Sel	(g)	1,88	0,49
				Calcium	(mg)	810	210