

Aardbeiengerecht

Dieetgerecht, rijk aan eiwitten

Arm aan calorieën, koolhydraten en vetten (met zoetstoffen)



Verschillende bereidingswijzen :

- ❖ Pudding
- ❖ Milkshake
- ❖ Mousse

Ingrediënten: melkeiwitten, bereiding van plantaardig vet (geraffineerde palmolie, glucosestroop; melkeiwit; stabilisator: pentanatriumtrifosfaat; antiklontermiddel: siliciumdioxide); verdikkingsmiddel: carboxymethyl cellulose, cellulose, hydroxypropylmethylcellulose; zuurmiddel: citroenzuur, appelzuur; stabilisator: dikaliumfosfaat; zout; smaken (**melk**); zuurteregelaar: magnesiumoxide, kaliumcitraat; methionine; zoetstoffen: aspartaam (bevat een bron van fenylalanine), kaliumacesulfaam; aardbei poeder met pitten (0,42%); kleuren: rode biet, kurkuma extract; antiklontermiddel: siliciumdioxide; emulgator: **sojalecithine**
Gefabriceerd op machines waarop eveneens worden verwerkt: mosterd, ei, gluten, selderij en sulfieten.

Bereidingswijze:

1. De inhoud van het zakje/ 3 maatlepels 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)	Koolhydraten	(g)	11,2	2,9
Energetische waarde	kJ	1574	409	waarvan suikers	(g)	5	1,3
	kcal	372	97	zetmeel	(g)	6,2	1,6
Voedingswaarden				Voedingsvezels	(g)	4,6	1,2
Vetten	(g)	4,6	1,2	Eiwitten	(g)	69,2	18
waarvan verzadigd	(g)	2,3	0,6	Zout	(g)	1,88	0,49
				Calcium	(mg)	825	215

Entremet fraises

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



Préparations différentes:

- ❖ Pudding
- ❖ Milkshake
- ❖ Mousse

Ingrédients: Protéines de **lait** ; préparation de matière grasse végétale (huile de palme raffinée ; sirop de glucose ; protéine de **lait** ; stabilisant : triphosphate pentasodique ; antiagglomérant : dioxyde de silicium) ; épaississants : carboxyméthylcellulose, cellulose, hydroxypropylméthylcellulose ; acidifiants : acide citrique, acide malique ; stabilisant : phosphate dipotassique ; sel ; arômes (**lait**) ; correcteurs d'acidité : oxyde de magnésium, citrate de potassium ; méthionine ; édulcorants : aspartame (contient une source de phénylalanine), acésulfame de potassium ; poudre de fraise avec pépins (0,42 %) ; colorants : rouge de betterave, extrait de curcuma ; antiagglomérant : dioxyde de silicium ; émulsifiant : lécithine de **soja**.

Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés : moutarde, oeuf, gluten, céleri et sulfites.

Mode préparatoire:

1. Vider le contenu du sachet/ 3 dosettes 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	kJ	1574	409
	kcal	372	97
Valeurs nutritionnelles			
Matières grasses	(g)	4,6	1,2
dont acides gras saturés	(g)	2,3	0,6

Glucides	(g)	11,2	2,9
dont sucres	(g)	5	1,3
amidon	(g)	6,2	1,6
Fibres alimentaires	(g)	4,6	1,2
Protéines	(g)	69,2	18
Sel	(g)	1,88	0,49
Calcium	(mg)	825	215