



# Rijstpap

Dieetgerecht, rijk aan eiwitten

Arm aan calorieën, koolhydraten en vetten met zoetstof



**Ingrediënten:** Melkeiwitten (emulgator: zonnebloem lecithine), voorgekookte rijst (22%), magere melkpoeder (6%), **tarwe**proteïne textuur (**tarwe**-eiwit, **tarwe**zetmeel), aroma's (bevat: **melk**), verdikkingsmiddel: xanthaangom, zout, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), uitgeput vanille in poedervorm, anticaking: magnesiumcarbonaat, zoetstof: aspartaam, kleurstof: beta-caroteen, maltodextrine.

### Bereidingswijze:

Voeg de inhoud van het zakje bij 100ml water, meng met de klopper tot je een homogene massa verkrijgt. Gedurende 1 min opwarmen in de microgolfoven. Het geheel 15 à 20 min laten rusten.

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

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

		100g	Per portie (25g)
<b>Energetische waarde</b>	kJ	1557	389
	kcal	367	92
<b>Voedingswaarden</b>			
Vetten	(g)	1,3	0,3
waarvan verzadigd	(g)	0,6	0,16
Koolhydraten	(g)	25,4	6,4
waarvan suikers	(g)	4,3	1,1
Voedingsvezels	(g)	1,9	0,48
Eiwitten	(g)	62,3	15,6
Zout	(g)	0,9	0,21
Kalium	(mg)	171	43
Calcium	(mg)	932	233
Fosfor	(mg)	491	123
Magnesium	(mg)	91	23

Vitamine A	(µg)	480	120
Vitamine C	(mg)	48	12
Vitamine E	(mg)	7,2	1,8
Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,7	0,17
Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,8	0,21
Vitamine B3 / Niacine	(mg)	9,6	2,4
Vitamine B5 / panthotheenzuur	(mg)	3,6	0,9
Vitamine B6	(mg)	0,8	0,21
Vitamine B8 / Biotine	(µg)	30	7,5
Vitamine B9 / foliumzuur	(µg)	120	30
Vitamine B12	(µg)	1,5	0,38



# Riz au lait

Préparation diététique en poudre – hyperprotidique  
en-cas hypocalorique, appauvri en glucides avec édulcorant



**Ingrédients:** Protéines de **lait** (émulsifiant: lécithine de tournesol), riz précuit (22%), lait écrémé en poudre (6%), protéines de **blé** texturées (protéines de **blé**, amidon de **blé**), arômes (contient: **lait**), épaississant: gomme xanthane, sel, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), vanille épuisée en poudre, antiagglomérant : carbonate de magnésium, édulcorant: aspartame, colorant: bêta-carotène, maltodextrine.

## Mode préparatoire:

Ajouter le contenu du sachet à 100ml d'eau et mélanger avec le fouet jusqu'à dispersion complète. Chauffer 1 min au micro-ondes. Laisser réhydrater 15 à 20 minutes.

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

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

		100g	Par portion (25g)				
<b>Valeurs energetiques</b>				Vitamine A	(µg)	480	120
	kJ	1557	389	Vitamine C	(mg)	48	12
	kcal	367	92	Vitamine E	(mg)	7,2	1,8
<b>Valeurs nutritionnelles</b>				Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,7	0,17
Matières grasses	(g)	1,3	0,3	Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,8	0,21
dont acides gras saturés	(g)	0,6	0,16	Vitamine B3 / Niacine	(mg)	9,6	2,4
Glucides	(g)	25,4	6,4	Vitamine B5 / acide panthothénique	(mg)	3,6	0,9
dont sucres	(g)	4,3	1,1	Vitamine B6	(mg)	0,8	0,21
Fibres alimentaires	(g)	1,9	0,48	Vitamine B8 / Biotine	(µg)	30	7,5
Protéines	(g)	62,3	15,6	Vitamine B9 / acide folique	(µg)	120	30
Sel	(g)	0,9	0,21	Vitamine B12	(µg)	1,5	0,38
Potassium	(mg)	171	43				
Calcium	(mg)	932	233				
Phosphore	(mg)	491	123				
Magnésium	(mg)	91	23				