



Aardappelpuree

Bijgerecht – Dieetgerecht, rijk aan eiwitten



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

www.lignavita.com

Ingrediënten: Melkeiwitten, aardappelvlokken (14%), kaasbereiding in poedervorm (gesmolten kaas, lactoserum, zout), zout, aroma's (bevat: tarwe), verdikkingsmiddel: carrageen, fructose, antiklontermiddel: magnesiumcarbonaat, vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), kruiden (nootmuskaat, peper), L-methionine, kleurstof: curcumine, maltodextrine.

Bereidingswijze:

De inhoud van een zakje (25gr) bij 100ml warm (niet-kokend) water voegen en mengen tot volledig opgelost. Direct gebruiken na bereiding.

| | | 100g | Per portie (25g) | | | | |
|----------------------------|------|------|------------------|-------------------------------|------|-----|------|
| Energetische waarde | | | | Vitamine A | (µg) | 480 | 120 |
| | kJ | 1487 | 372 | Vitamine C | (mg) | 48 | 12 |
| | kcal | 351 | 88 | Vitamine E | (mg) | 7,2 | 1,8 |
| Voedingswaarden | | | | Vitamine B1 / Thiamine | (mg) | 0,7 | 0,17 |
| Vetten | (g) | 3,0 | 0,8 | Vitamine B2 / Riboflavine | (mg) | 0,8 | 0,21 |
| waarvan verzadigd | (g) | 12,1 | 0,5 | Vitamine B3 / Niacine | (mg) | 9,6 | 2,4 |
| Koolhydraten | (g) | 18 | 4,4 | Vitamine B5 / panthotheenzuur | (mg) | 3,6 | 0,9 |
| waarvan suikers | (g) | 6,6 | 1,7 | Vitamine B6 | (mg) | 0,8 | 0,21 |
| Voedingsvezels | (g) | 1,7 | 0,4 | Vitamine B8 / Biotine | (µg) | 30 | 7,5 |
| Eiwitten | (g) | 62 | 16 | Vitamine B9 / foliumzuur | (µg) | 120 | 30 |
| Zout | (g) | 3,8 | 0,94 | Vitamine B12 | (µg) | 1,5 | 0,38 |
| Kalium | (mg) | 470 | 117 | | | | |
| Calcium | (mg) | 1600 | 400 | | | | |
| Fosfor | (mg) | 1085 | 271 | | | | |
| Magnesium | (mg) | 266 | 67 | | | | |



Purée des pommes de terre

Plat d'accompagnement - Préparation diététique – hyperprotidique



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

www.lignavita.com

Ingrédients: Protéines de lait, flocons de pomme de terre (14%), préparation fromagère en poudre (fromage fondu, lactosérum, sel), sel, arômes (contient : blé), épaississant : carraghénanes, fructose, antiagglomérant : carbonate de magnésium, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), épices (muscade, poivre), L-méthionine, colorant : curcumine, maltodextrine.

Mode préparatoire:

Ajouter le contenu d'un sachet (25g) à 100 ml d'eau chaude non bouillante et mélanger jusqu'à dispersion complète.

| | | 100g | Par portion (25g) |
|--------------------------------|------|------|-------------------|
| Valeurs énergétiques | kJ | 1487 | 372 |
| | kcal | 351 | 88 |
| Valeurs nutritionnelles | | | |
| Matières grasses | (g) | 3,0 | 0,8 |
| dont acides gras saturés | (g) | 2,1 | 0,5 |
| Glucides | (g) | 18 | 4,4 |
| dont sucres | (g) | 6,6 | 1,7 |
| Fibres alimentaires | (g) | 1,7 | 0,4 |
| Protéines | (g) | 62 | 16 |
| Sel | (g) | 3,8 | 0,94 |
| Potassium | (mg) | 470 | 117 |
| Calcium | (mg) | 1600 | 400 |
| Phosphore | (mg) | 1085 | 271 |
| Magnésium | (mg) | 266 | 67 |

| | | | |
|------------------------------------|------|-----|------|
| 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 / acide panthothénique | (mg) | 3,6 | 0,9 |
| Vitamine B6 | (mg) | 0,8 | 0,21 |
| Vitamine B8 / Biotine | (µg) | 30 | 7,5 |
| Vitamine B9 / acide folique | (µg) | 120 | 30 |
| Vitamine B12 | (µg) | 1,5 | 0,38 |