



Spaghetti bolognaise

Maaltijd op basis van soja – rijk aan eiwitten en rijk aan vezels



Ingrediënten: Soja-eiwitten, noedels (gluten, ei) (23,8 %); gedehydrateerde uien (7 %), suiker; tomatenpoeder (6,8 %); zetmeel; zonnebloemolie; zout; aroma; erwtenvezels; gedehydrateerde champignons (0,46 %); knoflookpoeder; kleurstof: caramel en curcumine; zuurteregelaar : citroenzuur; fijne kruiden; specerijen.

Gefabriceerd op machines waarop eveneens worden verwerkt : mosterd, selderij, melk, en sulfieten.

Bereidingswijze :

1. De inhoud van het zakje in een kom doen (voor bereiding in de magnetron : in een magnetron bestendige kom)
2. Al roerend 170 ml. kokend water toevoegen.
3. Gedurende 5 à 10 minuten koken en af en toe doorroeren (voor de magnetron gedurende 2 à 3 minuten verhitten op maximaal vermogen en af en toe doorroeren).
4. Van het vuur nemen, resp. uit de magnetron halen, en 2 à 3 minuten laten rusten. Kort nadien nuttigen.

		100g	Per 44g
Energetische waarde	kJ	1609	703
	kcal	380	166
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	5,8	2,55
waarvan verzadigd	(g)	1,25	0,55
Koolhydraten	(g)	42,4	18,7
waarvan suikers	(g)	12,0	5,6
waarvan zetmeel	(g)	30,4	13,1
Voedingsvezels	(g)	11,6	5,1
Eiwitten	(g)	28,0	12,0
Zout	(g)	4,21	1,85

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

www.lignavita.com



Spaghetti bolognaise

Préparation à base de soja – riche en protéines & riche en fibres



Ingrédients: Protéine de soja, nouilles (**gluten, oeuf**) (23,8%); oignon déshydraté (7%); sucre; tomate en poudre (6,8%); amidon; huile de tournesol; sel; arôme; fibres de pois; champignon déshydraté (0,46%); ail en poudre; colorants: caramel, curcumine; correcteur d'acidité: acide citrique; fines herbes; épices.

Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés moutarde, céleri, lait et sulfites.

Mode préparatoire :

1. Vider le contenu du sachet dans un bol. (bol sécuritaire pour cuisson au four à micro-ondes).
2. Ajouter 170 ml d'eau bouillante tout en remuant.
3. Faire chauffer 5 à 10 minutes en mélangeant de temps en temps (pour une cuisson au four à micro-ondes, réchauffer à puissance maximum pendant 2 à 3 minutes en mélangeant de temps en temps).
4. Retirer du feu (ou sortir du four à micro-ondes) et laisser reposer 2 à 3 minutes avant de consommer.
Consommer dans un bref délai.

		100g	Par 44g
Valeurs énergétiques	kJ	1609	703
	kcal	380	166
Valeurs nutritionnelles			
Matières grasses	(g)	5,8	2,55
dont acides gras saturés	(g)	1,25	0,55
Glucides	(g)	42,4	18,7
dont sucres	(g)	12,0	5,6
dont amidon	(g)	30,4	13,1
Fibres alimentaires	(g)	11,6	5,1
Protéines	(g)	28,0	12,0
Sel	(g)	4,21	1,85

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

www.lignavita.com