



Parmentier aardappelstoofpotje

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



Ingrediënten: gedehydrateerde aardappelen (38,5 %), **soja**-eiwitten (35,9 %), gedehydrateerde uien, zonnebloemolie, **tarwe**-eiwitten, geconcentreerd erwten-eiwitten, gedehydrateerde wortelen, zout, aroma's, kleurstof : caramel, bindmiddel : guar gom, gedehydrateerde peterselie, knoflookpoeder, specerijen (selderij).

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

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 39g
Energetische waarde	kJ	1481	579
	kcal	352	137
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	6,1	2,4
waarvan verzadigd	(g)	4,6	1,8
Koolhydraten	(g)	37,9	14,8
waarvan suikers	(g)	3,9	1,5
Waarvan zetmeel	(g)	34,0	13,3
Voedingsvezels	(g)	10,5	4,1
Eiwitten	(g)	31,0	12,1
Zout	(g)	3,65	1,42

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

www.lignavita.com



Parmentier ragoût de pommes de terre

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



Ingrédients : Pommes de terre déshydratées (**sulfites**) (38,4%); protéines de **soja** (**soja, sulfites**) (35,9%); oignons déshydratés; huile de tournesol; protéines de **blé**; concentré de protéines de pois; carottes déshydratées; sel; arômes; colorant: caramel (**sulfites**); épaississant: gomme guar; persil déshydraté; poudre d'ail; épices (**céleri**).

Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés : lait, oeuf et céleri.

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 39g
Valeurs énergétiques	kJ	1481	579
	kcal	352	137
Valeurs nutritionnelles			
Matières grasses	(g)	6,1	2,4
dont acides gras saturés	(g)	4,6	1,8
Glucides	(g)	37,9	14,8
dont sucres	(g)	3,9	1,5
Dont amidon	(g)	34,0	13,3
Fibres alimentaires	(g)	10,5	4,1
Protéines	(g)	31,0	12,1
Sel	(g)	3,65	1,42

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

www.lignavita.com