



# Omelet champignon

Een omeletje kan u steeds bekoren



**Ingrediënten:** melkeiwitten (emulgator: zonnebloemlecithine), eiwit en eigeel in poedervorm (39,6%), aroma's (bevat: **tarwe**), maltodextrine, zout, champignon (1,2%), kruiden, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), antiklontermiddel: magnesiumcarbonaat.

## Bereidingswijze:

1. De inhoud van het zakje in een kom doen.
2. Langzaam 120 ml koud water toevoegen onder voortdurend roeren met een klopper tot alles goed is opgelost. Zout of peper en kruiden toevoegen naar uw smaak
3. Een antikleefpan op het vuur zetten en bevochtigen met een drupje olie.
4. De mengeling in de pan gieten en 1 à 3 min. bakken. (als omelet of als roerei)
5. Kort nadien nuttigen

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

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

		100g	Per portie (25g)				
<b>Energetische waarde</b>				Vitamine A	(µg)	480	120
	kJ	1512	378	Vitamine C	(mg)	48	12
	kcal	357	89	Vitamine E	(mg)	7,2	1,8
<b>Voedingswaarden</b>				Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,7	0,17
Vetten	(g)	3,6	0,9	Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,8	0,21
waarvan verzadigd	(g)	1,3	0,3	Vitamine B3 / Niacine	(mg)	9,6	2,4
Koolhydraten	(g)	10,1	2,5	Vitamine B5 / panthotheenzuur	(mg)	3,6	0,9
waarvan suikers	(g)	2,1	0,5	Vitamine B6	(mg)	0,8	0,21
Voedingsvezels	(g)	0,5	0,1	Vitamine B8 / Biotine	(µg)	30	7,5
Eiwitten	(g)	70,9	17,7	Vitamine B9 / foliumzuur	(µg)	120	30
Zout	(g)	5,8	1,46	Vitamine B12	(µg)	1,5	0,38
Calcium	(mg)	507	127				



# Omelette champignon

Laissez-vous tenter



**Ingédients:** protéines **laitières** (émulsifiant: lécithine de tournesol), blanc et jaune d'**œuf** en poudre (39,6%), arômes (contient: **blé**), maltodextrine, sel, champignons (1,2%), herbes, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), antiagglomérant: carbonate de magnésium.

## Mode préparatoire:

1. Vider le contenu du sachet dans un bol.
2. Rajouter doucement 120 ml d'eau froide tout en délayant avec un fouet.
3. Battre avec le fouet ou la fourchette jusqu'à parfaite dissolution. Saler, poivrer et rajouter des herbes ou épices à votre convenance.
4. Mettre une poêle anti-adhésive sur le feu et humidifiez-la avec une goutte d'huile.
5. Verser le mélange dans la poêle chaude et faire cuire de 1 à 3 minutes. (comme omelet ou œuf brouillé)
6. Consommer dans un bref délai.

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

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

		100g	Per portion (25g)
<b>Valeurs énergétique</b>	kJ	1512	378
	kcal	357	89
<b>Valeurs nutritionnelles</b>			
Matières grasses	(g)	3,6	0,9
saturés	(g)	1,3	0,3
Glucides	(g)	10,1	2,5
sucres	(g)	2,1	0,5
Fibres alimentaires	(g)	0,5	0,1
Protéines	(g)	70,9	17,7
Sel	(g)	5,8	1,46
Calcium	(mg)	507	127

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