



Omelet ui

Een omeletje kan u steeds bekoren



Ingrediënten: Poeder van wit en geel van ei (4,4%), melkeiwitten (emulgator: lecithine), ui (12%), natuurlijke aroma's, zout, kurkuma, antiklontermiddel: magnesiumcarbonaat, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrine.

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[®]
your shape, your secret ;-)

www.lignavita.com

		100g	Per portie (26g)
Energetische waarde			
	kJ	1515	394
	kcal	358	93
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	3,2	0,8
waarvan verzadigd	(g)	1,1	0,3
Koolhydraten	(g)	12	3,1
waarvan suikers	(g)	2,7	0,7
Voedingsvezels	(g)	2,0	0,5
Eiwitten	(g)	69	18
Zout	(g)	4,1	1,1
Mineralen			
Kalium	(mg)	741	193
Calcium	(mg)	559	145
Fosfor	(mg)	372	97
Magnesium	(mg)	162	42

Vitamine A	(µg)	480	125
Vitamine C	(mg)	48	12,5
Vitamine E	(mg)	7,2	1,9
Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,7	0,17
Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,8	0,22
Vitamine B3 / Niacine	(mg)	9,6	2,5
Vitamine B5 / panthotheenzuur	(mg)	3,6	0,94
Vitamine B6	(mg)	0,8	0,22
Vitamine B8 / Biotine	(µg)	30	7,8
Vitamine B9 / foliumzuur	(µg)	120	31
Vitamine B12	(µg)	1,5	0,39



Omelet oignon

Laissez-vous tenter



Ingrédients: Poudre de blanc et de jaune d'oeuf (44%), protéines **laitières** (émulsifiant: lécithine), oignon (12%), arôme naturel, sel, curcuma, anti-agglomérant: carbonate de magnésium, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), de la maltodextrine.

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 antiadhésive 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 omelette ou œuf brouillé)
6. Consommer dans un bref délai.

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

www.lignavita.com

		100g	Par portion (26g)
Valeurs energetiques			
	kJ	1515	394
	kcal	358	93
Valeurs nutritionnelles			
Matières grasses	(g)	3,2	0,8
dont acides gras saturés	(g)	1,1	0,3
Glucides	(g)	12	3,1
dont sucres	(g)	2,7	0,7
Fibres alimentaires	(g)	2,0	0,5
Protéines	(g)	69	18
Sel	(g)	4,1	1,1
Minéraux			
Potassium	(mg)	741	193
Calcium	(mg)	559	145
Phosphore	(mg)	372	97
Magnésium	(mg)	162	42

Vitamine A	(µg)	480	125
Vitamine C	(mg)	48	12,5
Vitamine E	(mg)	7,2	1,9
Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,7	0,17
Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,8	0,22
Vitamine B3 / Niacine	(mg)	9,6	2,5
Vitamine B5 / acide panthothénique	(mg)	3,6	0,94
Vitamine B6	(mg)	0,8	0,22
Vitamine B8 / Biotine	(µg)	30	7,8
Vitamine B9 / acide folique	(µg)	120	31
Vitamine B12	(µg)	1,5	0,39