



Kipschotel met champignons

Heerlijk en efficiënt kant en klaar gerecht

Maaltijd rijk aan eiwitten, bron van vezels, arm aan koolhydraten



Ingrediënten: champignons (33%), voorgekookte kip (30%) (kipfilet, zout), water, wortelen, room(6%), selderij, ui, melkeiwitten, witte wijn, gemodificeerd maïszetmeel, look, natuurlijk aroma, zout, verdikkingsmiddel: xanthaan gom, guargom, laurier, tijm

Gebruiksaanwijzing:

Doorprik of open de afdekfolie, verwarm op volle kracht in de microwave gedurende 2 à 3 minuten.

270 g

		100g	Per portie (270g)
Energetische waarde	KJ	318	862
	kcal	76	206
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	2,2	6
waarvan verzadigd	(g)	1,4	3,7
Koolhydraten	(g)	1,9	5
waarvan suikers	(g)	0,7	2
Voedingsvezels	(g)	1,5	3,9
Eiwitten	(g)	11,5	31
Zout	(g)	2	5,25

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

www.lignavita.com



Plat de poulet aux champignons

Plat prêt à consommer, délicieux et efficace

Repas riche en protéines, source de fibres, appauvri en glucides



Ingrédients: champignons (33%), poulet précuit (30%) (aiguillette de poulet, sel), eau, carottes, crème(6%), **céleri**, oignons, protéines de **lait**, vin blanc, amidon modifié de maïs, ail, arôme naturel, sel, épaississant: gomme xanthane, gomme guar; laurier, thym

Mode de préparation :

Prêt à l'emploi. Percer ou ouvrir le couvercle, chauffer à pleine puissance au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes.

270g

		100g	Par portion (270g)
Valeurs énergétiques			
	kJ	320	863
	kcal	75	204
Valeurs nutritionnelles			
Matières grasses	(g)	2,2	6
dont acides gras saturés	(g)	1,4	3,7
Glucides	(g)	1,9	5
dont sucres	(g)	0,7	2
Fibres alimentaires	(g)	1,5	3,9
Protéines	(g)	11,5	31
Sel	(g)	2	5,25

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

www.lignavita.com