



Rijst

Bijgerecht – Dieetgerecht, rijk aan eiwitten
Arm aan suikers.



Ingrediënten: Plantaardige eiwitten (**soja**, erwten), harde **tarwegries**, wit van **ei**, verdikkingsmiddel: zeewier extracten; methionine, threonine, antiklontermiddel: siliciumdioxide.

Verwerkt op apparatuur waarop ook melk wordt verwerkt.

Bereidingswijze:

1. Breng 1 l gezouten water aan de kook.
2. Leg het zakje rijst in het kokend water
3. Laat gedurende ongeveer 9 min. koken
4. Haal het zakje uit het water en laat uitlekken
5. Knip het zakje open en giet de rijst in een bord.

Suggestie: breng de rijst op smaak met een snufje curry, wat basilicumblaadjes,...

VOEDINGSWAARDE		100g	Per portie (50g)
Energetische waarde	kJ	1455	730
	kcal	343	172
Vetten	(g)	1,9	1
waarvan verzadigd	(g)	0,5	0,24
Koolhydraten	(g)	21	10,5
waarvan suikers	(g)	1,2	0,6
waarvan zetmeel	(g)	19,8	9,9
Voedingsvezels	(g)	1	0,5
Eiwitten	(g)	60	30
Zout	(g)	2,38	1,19

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

www.lignavita.com



Riz

Plat d'accompagnement - Préparation diététique – riche en protéine
Appauvri en glucides



Ingédients: protéines végétales (**soja**, pois) ; semoule de **blé dur** ; blanc d'**œuf** ;
épaississant : extraits d'algues ; méthionine, thréonine ; anti-agglomérant :
dioxyde de silicium.
Fabriqué sur des équipements où est utilisé du lait.

Mode préparatoire:

1. Faites bouillir 1 litre d'eau salée dans une casserole.
2. Plonger le sachet de riz dans la casserole.
3. Laissez cuire 9 min environ selon votre goût, en maintenant l'ébullition.
4. Retirez la casserole du feu et égouttez.
5. Découpez le sachet cuisson et versez le riz dans une assiette.

Suggestion : vous pouvez agrémenter votre riz protéiné d'une pincée de curry, de feuilles de basilic,...

VALEURS NUTRITIONNELLES		100g	Par portion (50g)
Valeurs énergétiques	kJ	1455	730
	kcal	343	172
Lipides	(g)	1,9	1
dont acides gras saturés	(g)	0,5	0,24
Glucides	(g)	21	10,5
dont sucres	(g)	1,2	0,6
dont amidon	(g)	19,8	9,9
Fibres alimentaires	(g)	1	0,5
Protéines	(g)	60	30
Sel	(g)	2,38	1,19

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

www.lignavita.com