



# Erwtensoep

Hartig en boordevol proteïnen

Arm een calorieën, koolhydraten en vetten



**Ingrediënten:** Eiwittenmix (**melkeiwit**, plantaardige eiwitten (bevat: **soja**)); magere **melkpoeder**; erwtenpoeder (6,7%); bereiding van plantaardig vet (geraffineerde palmolie, glucosestroop, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaat, siliciumdioxide); zout; aroma (bevat **melk**, **gluten**, **sulfieten**); verdikkingsmiddelen: methylcellulose natrium, xanthaangom, guargom, natriumalginaat; gistextract; uipoeder; zuurteregelaar: kaliumcitraat; methionine; kleurstof: beta-caroteen, caramels (bevat: **sulfiet**); specerij; gehydrolyseerd plantaardig eiwit (bevat: **gluten**); knoflookpoeder; antiklontermiddel: siliciumdioxide.  
Gefabriceerd op machines waarop ook worden verwerkt: eieren en selderij.

## Bereidingswijze:

1. De inhoud van het zakje in een soepkom doen.
2. Langzaam en al roerend 200 à 230 ml heet (niet kokend) water toevoegen en goed doorroeren met een klopper tot volledige oplossing.
3. Bij kruiden naar smaak.

		100g	Per portie (33g)
<b>Energetische waarde</b>	kJ	1539	463
	kcal	364	110
<b>Voedingswaarden</b>			
Vetten	(g)	6,2	1,9
waarvan verzadigd	(g)	2,8	0,85
Koolhydraten	(g)	16,4	4,9
waarvan suikers	(g)	8,9	2,7
waarvan zetmeel	(g)	7,5	2,2
Voedingsvezels	(g)	1,4	0,4
Eiwitten	(g)	60,0	18,0
Zout	(g)	6,00	1,80
Kalium	(mg)	433	130
Calcium	(mg)	567	170

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

www.lignavita.com



# Velouté aux pois

Savoureux et plein de protéines

Hypocalorique, approuvé en glucides



**Ingrédients:** Mélange de protéines (protéines de **lait**, protéines végétales (contient: **soja**)); **lait** écrémé en poudre ; poudre de pois (6.7%); préparation de matière grasse végétale (huile de palme raffinée; sirop de glucose; protéines de **lait**; stabilisateur: triphosphate; silicium dioxide); sel; arômes (contient: **lait, gluten, sulfites**) ; épaississants: méthylcellulose de sodium, gomme de xanthane, gomme de guar, alginate de sodium; extrait de levure; poudre d'oignon; correcteur d'acidité: citrate de potassium; méthionine; colorants: bêta carotène, caramel (contient: **sulfites**); épices; protéine végétale hydrolysée (contient: **gluten**); ail en poudre; anti-agglomérant: dioxyde de silicium. Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés : oeuf, gluten.

## Mode d'emploi

1. Videz le contenu du sachet dans un bol.
2. Rajoutez doucement 200 à 230 ml d'eau chaude mais non bouillante tout en remuant quelques.
3. Salez et poivrez selon votre convenance et consommez dans les 10 minutes.

		100g	Par portion (33g)
<b>Valeur énergétique</b>	kJ	1539	463
	kcal	364	110
<b>Valeurs nutritionnelles</b>			
Matières grasses	(g)	6,2	1,9
saturés	(g)	2,8	0,85
Glucides	(g)	16,4	4,9
sucres	(g)	8,9	2,7
amidon	(g)	7,5	2,2
Fibres	(g)	1,4	0,4
Protéines	(g)	60,0	18,0
Sel	(g)	6,00	1,80
Potassium	(mg)	433	130
Calcium	(mg)	567	170

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

www.lignavita.com