



Risotto kaas champignon

Eiwitrijk rijstgerecht



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

www.lignavita.com

Ingrediënten: Voorgekookte rijst (40%), melkeiwit (emulgator: zonnebloemlecithine), inuline, aroma (bevat: tarwe, gerst, melk), roompoeder (bevat: melk), champignons (2%), ui, zout, peterselie, antiklontermiddel: magnesiumcarbonaat, stabilisator: kaliumfosfaat, vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrine, knoflook.

Bereidingswijze :

Voeg de inhoud van het zakje (40g) bij 100ml kokend water en roer tot volledig opgelost. Laat het water absorberen op een zacht vuurtje onder regelmatig roeren.

		100g	Per portie (40g)
Energetische waarde	kJ	1512	605
	kcal	358	143
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	3,3	1,3
waarvan verzadigd	(g)	2,1	0,8
Koolhydraten	(g)	40	17
waarvan suikers	(g)	3,2	1,3
Voedingsvezels	(g)	8,1	3,2
Eiwitten	(g)	38	15
Zout	(g)	2,9	1,2
Mineralen			
Kalium	(mg)	287	115
Calcium	(mg)	626	250
Fosfor	(mg)	437	175
Magnesium	(mg)	117	46,6

Vitamines			
Vitamine A	(µg)	300	120
Vitamine C	(mg)	30	12
Vitamine E	(mg)	4,5	1,8
Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,4	0,2
Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,4	0,2
Vitamine B3 / Niacine	(mg)	6	2,4
Vitamine B5 / panthotheenzuur	(mg)	2,3	0,9
Vitamine B6	(mg)	0,5	0,2
Vitamine B8 / Biotine	(µg)	19	7,5
Vitamine B9 / foliumzuur	(µg)	75	30
Vitamine B12	(µg)	0,9	0,4



Risotto fromage champignon

Préparation de riz, riche en protéines



Ingrédients: Riz précuit (40%), protéines de **lait** (émulsifiant: lécithine de tournesol), inuline, arômes (contient: **blé, orge, lait**), crème en poudre (contient: **lait**), champignons (2%), oignon, sel, persil, antiagglomérant: carbonate de magnésium, stabilisant: phosphate de potassium, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrine, ail.

Mode de préparation :

Ajouter le contenu du sachet (40g) à 100ml d'eau bouillante et remuer jusqu'à dissolution complète. Laisser absorber l'eau à feu doux, en remuant fréquemment.

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

www.lignavita.com

		100g	Par portion (40g)	Vitamines			
Valeurs énergétiques	kJ	1512	605	Vitamine A	(µg)	300	120
	kcal	358	143	Vitamine C	(mg)	30	12
Valeurs nutritionnelles				Vitamine E	(mg)	4,5	1,8
Matières grasses	(g)	3,3	1,3	Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,4	0,2
dont acides gras saturés	(g)	2,1	0,8	Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,4	0,2
Glucides	(g)	40	17	Vitamine B3 / Niacine	(mg)	6	2,4
dont sucres	(g)	3,2	1,3	Vitamine B5 / acide panthothénique	(mg)	2,3	0,9
Fibres alimentaires	(g)	8,1	3,2	Vitamine B6	(mg)	0,5	0,2
Protéines	(g)	38	15	Vitamine B8 / Biotine	(µg)	19	7,5
Sel	(g)	2,9	1,2	Vitamine B9 / acide folique	(µg)	75	30
Minéraux				Vitamine B12	(µg)	0,9	0,4
Potassium	(mg)	287	115				
Calcium	(mg)	626	250				
Phosphore	(mg)	437	175				
Magnésium	(mg)	117	46,6				