



## Wrap

eiwit- en vezelrijk, wel de wraps – niet de koolhydraten 😊

**Ingrediënten:** Tarwe gluten, soja eiwit isolaat, rijsteiwitten, havereiwitten, tarwevezel, acaciavezel, extra vierge olijfolie, rijsmiddel: natriumbicarbonaat, zout, emulgeer: E471, sojalecithine, conserveringsmiddel: kaliumsorbaat

**Bereidingswijze:**

Klaar voor gebruik of de wrap bevochtigen, 30sec opwarmen in de microwave en hij is klaar om gevuld te worden

1 wrap = 1 portie = 50g

		100g	Per 50 g
<b>Energetische waarde</b>	kJ	1523	761
	kcal	364	182
<b>Voedingswaarden</b>			
Vetten	(g)	18,0	9,0
waarvan verzadigd	(g)	5,65	2,82
Koolhydraten	(g)	8,0	4,0
waarvan suikers	(g)	1,0	0,5
Voedingsvezels	(g)	25,0	12,5
Eiwitten	(g)	30,0	15,0
Zout	(g)	1,12	0,56



# Wrap

riche en protéines et en fibres, oui aux wraps – non aux glucides 😊

**Ingrédients:** Gluten de **blé**, protéines de **soja**, protéines de riz, protéine **d'avoine**, fibre de **blé**, fibre d'acacia, huile d'olive extra vierge, agent levant: bicarbonate de sodium, sel, émulsifiant: E471, lécithine de **soja**, conservateur: sorbate de potassium

**Mode préparatoire :**

Prêt à l'emploi ou légèrement humidifier le wrap, chauffer 30 sec au four à micro-ondes. Prêt!

1 wrap = 1 portion = 50g

		100g	50g
<b>Valeurs énergétiques</b>	kJ	1523	761
	kcal	364	182
<b>Valeurs nutritionnelles</b>			
Matières grasses	(g)	18,0	9,0
dont acides gras saturés	(g)	5,65	2,82
Glucides	(g)	8,0	4,0
dont sucres	(g)	1,0	0,5
Fibres alimentaires	(g)	25,0	12,5
Protéines	(g)	30,0	15,0
Sel	(g)	1,12	0,56