



## Low carb spaghetti (nutriwell)

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

**Ingrediënten:** Soja eiwit isolaat, wit van ei, tarwe gluten, tarwemeel, tarwevezels, stabilisator: guargom E412 en psyllium.

Gemaakt in een omgeving waar ook zuivel, eieren, soja, noten, lupine en sesam verwerkt worden.

**Bereidingswijze:**

Breng water aan de kook, voeg de spaghetti toe en kook 10 minuten of tot "al dente"

1 portie = 50g

		100g	Per 50 g
<b>Energetische waarde</b>	kJ	958	479
	kcal	229	115
<b>Voedingswaarden</b>			
Vetten	(g)	1,0	0,5
waarvan verzadigd	(g)	0,3	0,15
Koolhydraten	(g)	25,0	12,5
waarvan suikers	(g)	1,0	0,5
Voedingsvezels	(g)	30,0	15,0
Eiwitten	(g)	30,0	15,0
Zout	(g)	1,35	0,68



## Low carb spaghetti (nutriwell)

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

**Ingrédients:** Protéine de soja isolée, blanc d'oeuf, gluten de blé, farine de blé, fibre de blé, stabilisant: gomme de guar E412 et psyllium.

Fabriqué dans un environnement où sont également utilisés produits laitiers, oeufs, soja, noix, lupin et sésame.

### Mode préparatoire :

Porter l'eau à ébullition, ajouter les spaghetti et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que "al dente"

1 portion = 50g

		100g	50g
<b>Valeurs énergétiques</b>			
	kJ	958	479
	kcal	229	115
<b>Valeurs nutritionnelles</b>			
Matières grasses	(g)	1,0	0,5
dont acides gras saturés	(g)	0,3	0,15
Glucides	(g)	25,0	12,5
dont sucres	(g)	1,0	0,5
Fibres alimentaires	(g)	30,0	15,0
Protéines	(g)	30,0	15,0
Sel	(g)	1,35	0,68

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

[www.lignavita.com](http://www.lignavita.com)