



Ontbijtgranen

Heerlijk en gemakkelijk als ontbijt

Eiwit- en vezelrijk, verlaagd in koolhydraten, met zoetstof



Ingrediënten: Ontvette sojavlokken, tarwemeel, tarwezemelen, zout, zoetstof: sucralose, kleurstof: zuivere karamel.

Bereidingswijze:

Zo te gebruiken of met (ongezoete) sojamelk.
Kort na bereiding nuttigen.

Dagelijks voldoende drinken.

		100g	Per portie (30g)
Energetische waarde	kJ	1411	423
	kcal	334	100
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	2	0,6
verzadigd	(g)	0,5	0,2
Koolhydraten	(g)	40	12
suikers	(g)	7	2,1
Voedingsvezels	(g)	12	3,6
Eiwitten	(g)	33	9,9
Zout	(g)	0,5	0,15



Céréales

Délicieux et facile pour le petit-déjeuner

Riches en protéines et en fibres, à teneur réduite en glucides, avec édulcorants



Ingrédients: Flocon de soja dégraissé, farine de blé, son de blé, sel, édulcorant : sucralose, colorant : caramel ordinaire.

Mode préparatoire:

Consommer en l'état ou avec du lait soja (non-sucré).

A consommer rapidement après préparation.

Maintenir une consommation quotidienne de liquide suffisante.

		100g	Par portion (30g)
Valeurs énergétiques	kJ	1411	423
	kcal	334	100
Valeurs nutritionnelles			
Matières grasses	(g)	2	0,6
saturés	(g)	0,5	0,2
Glucides	(g)	40	12
sucres	(g)	7	2,1
Fibres	(g)	12	3,6
Protéines	(g)	33	9,9
Sel	(g)	0,5	0,15

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

www.lignavita.com