



## Lenteburger

Een frisse hap vol lente frivoliteit, op basis van doperwtjes, kikkererwten en soyayoghurt.

### Onze suggestie

Past perfect bij een pastasalade met gebakken lente-ui, broccoli en courgette, geroosterde witte amandelen en een kerstomaatje.

### Ingrediënten:

Doperwtjes\* (30%) - SOJAYoghurt\* - Kikkererwt\* (13%) - Water - Ajuin\* - Couscous\* (TARWE\*) - Maïszetmeel\* - Basilicum\* - Peterselie\* - Zeezout - Knoflook\* - Curry\* (MOSTERD\*) - Dille\* - Zwarte peper\* - Zonnebloemolie\*  
 \* Ingrediënt van biologische oorsprong

## Samenstelling Lenteburger per 100g

|                  |          |             |         |                   |         |
|------------------|----------|-------------|---------|-------------------|---------|
| Energie          | 139 Kcal | Linolzuur   | 3.9 g   | Retinol (A)       | 56 µg   |
| Eiwit            | 5 g      | Cholesterol | 0 mg    | Thiamine (B1)     | 0.19 mg |
| Koolhydraten     | 14 g     | --          | --      | Riboflavine (B2)  | 0.05 mg |
| Suikers          | 1.6 g    | Water       | 67 g    | Cobalamine (B12)  | 0 µg    |
| Zetmeel          | 7.23 g   | Zout        | 1.39 g  | Ascorbinezuur (C) | 9.7 mg  |
| --               | --       | Natrium     | 558 mg  | Calciferol (D)    | 0 µg    |
| Voedingsvezels   | 3 g      | Kalium      | 240 mg  | --                | --      |
| --               | --       | Calcium     | 98 mg   | --                | --      |
| Vet              | 6.99 g   | Fosfor      | 92.5 mg | --                | --      |
| Verzadigd vet    | 0.86 g   | IJzer       | 2.02 mg | --                | --      |
| Mono-onverzadigd | 1.6 g    | Magnesium   | 45 mg   | --                | --      |
| Poly-onverzadigd | 4 g      | Zink        | 1.05 mg | --                | --      |
| Omega-3-vetzuren | 0.06 g   | Seleen      | 0.62 µg | --                | --      |
| Omega-6-vetzuren | 3.92 g   | Koper       | 0.19 mg | --                | --      |
| Transvetzuren    | 0 g      | --          | --      | --                | --      |



## Samenstelling Lenteburger per portie

|                  |          |             |         |                   |         |
|------------------|----------|-------------|---------|-------------------|---------|
| Energie          | 125 Kcal | Linolzuur   | 3.5 g   | Retinol (A)       | 50 µg   |
| Eiwit            | 4.5 g    | Cholesterol | -- mg   | Thiamine (B1)     | 0.17 mg |
| Koolhydraten     | 12.6 g   | --          | --      | Riboflavine (B2)  | 0.04 mg |
| Suikers          | 1.4 g    | Water       | 60 g    | Cobalamine (B12)  | -- µg   |
| Zetmeel          | 6.5 g    | Zout        | 1.25 g  | Ascorbinezuur (C) | 8.7 mg  |
| --               | --       | Natrium     | 502 mg  | Calciferol (D)    | -- µg   |
| Voedingsvezels   | 2.7 g    | Kalium      | 216 mg  | --                | --      |
| --               | --       | Calcium     | 88 mg   | --                | --      |
| Vet              | 6.3 g    | Fosfor      | 83 mg   | --                | --      |
| Verzadigd vet    | 0.77 g   | IJzer       | 1.82 mg | --                | --      |
| Mono-onverzadigd | 1.4 g    | Magnesium   | 40.5 mg | --                | --      |
| Poly-onverzadigd | 3.6 g    | Zink        | 0.95 mg | --                | --      |
| Omega-3-vetzuren | 0.05 g   | Seleen      | 0.56 µg | --                | --      |
| Omega-6-vetzuren | 3.53 g   | Koper       | 0.14 mg | --                | --      |
| Transvetzuren    | -- g     | --          | --      | --                | --      |

## Allergenen

|              |    |           |    |                |   |                |    |            |    |
|--------------|----|-----------|----|----------------|---|----------------|----|------------|----|
| gluten       | A  | Vis       | -- | Melk           | B | Mosterd        | B  | Lupine     | -- |
| schaaldieren | -- | Aardnoten | -- | Schaalvruchten | B | Sesamzaad      | B  | Weekdieren | -- |
| Ei           | B  | Soja      | A  | Selder         | B | Zwavel sulfiet | -- |            | -- |

A = Aanwezig

B = Kruisbesmetting mogelijk

- = Afwezig

**Allergenen-info:** Dit product wordt geproduceerd in een bedrijf waar ook ei en melk worden verwerkt.