

100 GRAM GEKOOKTE LINZEN BEVAT



12 GRAM EIWIT

+



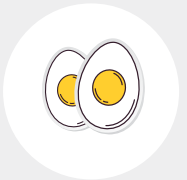
8 GRAM VEZELS

+

SLECHTS 140
CALORIEËN

EEN BRON
van
PLANTAARDIGE
EIWITTEN

EEN AANBEVOLEN PORTIE VAN 100 GRAM GEKOOKTE LINZEN

BEVAT EVENVEEL
EIWIT ALS TWEE
EIEREN

+

BEVAT EVENVEEL
VEZELS ALS DRIE
PORTIES QUINOA OF
EEN KOM VOLKOREN
TARWEVLOKKEN

+

BEVAT EVENVEEL
KALIUM ALS ÉÉN
BANAAN

+

IS EEN GOEDE BRON
VAN KALIUM, IJZER
EN ZINK

+

IS VAN NATURE
GLUTENVRIJ

+

HEEFT EEN
UITZONDERLIJK LAGE
GLYCEMISCHE INDEX
(GI)*Verzadigend*

- De combinatie van veel eiwitten en veel vezels zorgt voor het verzadigende effect van linzen
- Verzadiging werkt om honger te voorkomen en de consument langer een vol gevoel te geven
- Linzen zorgen er voor om langdurige energie te creëren en het lage GI-kenmerk leidt tot het beperken van pieken in de bloedsuikerspiegel



HELE LINZEN

Voedingswaarde	
Portie	100 gram Gekookt
Hoeveelheid per portie	
Calorieën	140
	% ADH*
Vet 0.5g	1%
Waarvan Verzadigd 0g	0%
Waarvan Transvet 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Natrium 5mg	0%
Koolhydraten 23g	8%
Waarvan Suikers 0g	
Waarvan Toegevoegde 0g	0%
Vezels 9g	32%
Eiwitten 12g	
Vitamine D 0mcg	0%
Calcium 12mg	2%
Ijzer 2mg	10%
Kalium 252mg	6%
Foliumzuur 39mcg DFE	10%

* % van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van een voedingsstof gebaseerd op een dagelijks dieet van 2.000 calorieën per dag.

GESPLETEN LINZEN

Voedingswaarde	
Portie	100 gram Gekookt
Hoeveelheid per portie	
Calorieën	150
	% ADH*
Vet 0.5g	1%
Waarvan Verzadigd 0g	0%
Waarvan Transvet 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Natrium 5mg	0%
Koolhydraten 25g	9%
Waarvan Suikers 0g	
Waarvan Toegevoegde 0g	0%
Vezels 4g	14%
Eiwitten 12g	
Vitamine D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Ijzer 3mg	15%
Kalium 273mg	6%
Foliumzuur 55mcg DFE	15%

* % van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van een voedingsstof gebaseerd op een dagelijks dieet van 2.000 calorieën per dag.