

# RISOTTO SACHET

## INGREDIËNTEN & VOEDINGSWAARDEN

### INGREDIËNTEN

#### RISOTTO

Voorgekookte rijst (53%), plantaardige eiwitten (**soja**, erwten), gedehydrateerde groenten (champignons (7.3%), uipoeder, knoflookpoeder), inuline (5%), plantaardige oliën (**zonnebloem, soja**), melkeiwit, emulgator (**soja** lecithine), boter poeder (**melk**), zuurteregelaar (kaliumchloride, kaliumcitraat, magnesium oxide), vitamines en mineralen ( l-ascorbinezuur (vit C), nicotinamide (vit B3), alfa-tocopherolacetaat (vit E), zinkoxide, ijzerpyrofosfaat, calcium D-pantothenaat (vit B5), mangaan sulfaat, pyridoxine chloorhydraat (vit B6), riboflavin (vit B2), thiamine chloorhydraat (vit B1), kopergluconaat, retinolacetaat (vit A), pteroylmonoglutaminezuur (vit B9), kaliumjodide, phylloquinone (vit K1), natriumseleniet, D-biotine (vit B8), ergocalciferol (vit D2), cyanocobalamine (vit B12)), verdikkingsmiddel (maïs zetmeel, guar gom), zout, aroma's (bevat **melk**), stabilisator (magnesium fosfaat), perselie, anti-oxidant (tocopherol)

#### ALLERGENEN

Allergenen zijn in de ingrediëntendeclaratie **vet**-gedrukt aangeduid.

#### VOEDINGSWAARDEINFORMATIE

	Per 100 g*.**	Per portie (60 gr in 200 ml water)*.**
<b>Energie</b>	<b>1543kJ (366kcal)</b>	<b>756kJ (179kcal)</b>
<b>Vetten</b>	<b>6,6 g</b>	<b>3,2 g</b>
- waarvan verzadigd	1,0 g	0,5 g
- waarvan enkelvoudig verzadigd	1,6 g	0,8 g
- waarvan meervoudig verzadigd	2,75 g	1,35 g
- waarvan Omega 3	0,28 g	0,14 g
- waarvan linozuur	2,20 g	1,08 g
<b>Koolhydraten</b>	<b>54 g</b>	<b>27 g</b>
- waarvan suikers	2,7 g	1,3 g
- waarvan zetmelen	52 g	25 g
<b>Vezels</b>	<b>6,2 g</b>	<b>3,0 g</b>
<b>Eiwitten</b>	<b>19 g</b>	<b>9,3 g</b>
<b>Zout</b>	<b>3,0 g</b>	<b>1,5 g</b>

## RISOTTO SACHET

### INGREDIËNTEN & VOEDINGSWAARDEN

#### VOEDINGSWAARDEINFORMATIE

Vitamine A	602,0 µg (75 %)	301,0 µg (38 %)
Vitamine D	3,76 µg (75 %)	1,84 µg (37 %)
Vitamine E	36,25 mg (302 %)	17,78 mg (148 %)
Vitamine K	65,02 µg (87%)	31,9 µg (43%)
Vitamine C	61,0 mg (76%)	29,9 mg (37%)
Thiamine	0,78 mg (71%)	0,47 mg (43%)
Riboflavine	1,06 mg (76%)	0,88 mg (63%)
Niacine	14,01 mg (88%)	7,1 mg (44%)
Vitamine B6	1,10 mg (79%)	0,61 mg (44%)
Foliumzuur	150,9 µg (75%)	83,8 µg (42%)
Vitamine B12	1,87 µg (75%)	1,90 µg (76%)
Biotine	39,7 µg (79%)	23,4 µg (47%)
Pantotheenzuur	4,21 mg (70%)	2,77 µg (46%)
Calcium	63,9 mg (8%)	265,0 mg (33%)
Fosfor	207,0 mg (30%)	300,0 mg (43%)
Kalium	643,0 mg (32%)	600,0 mg (30%)
IJzer	8,51 mg (61%)	4,23 mg (30%)
Zink	6,91 mg (69%)	4,21 mg (42%)
Koper	0,83 mg (84%)	0,43 mg (43%)
Jood	113,3 µg (76%)	100,8 µg (67%)
Seleen	42,2 µg (77%)	26,8 µg (49%)
Magnesium	190,0 mg (51%)	115,0 mg (31%)
Mangaan	1,5 mg (77%)	0,76 mg (38%)

\* % van de referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal).  
\*\*\*% van de Dagelijkse Referentie Inname (DRI).