

Pudding de chia



naturinov®

Petit-déjeuner

Temps de
préparation

5
minutes

Temps de
cuisson

0

Nombre de
couverts

1
pers.

Recommandé pour :

Les sportifs
Les personnes actives
Les végétariens
Les personnes à risque cardio-vasculaire

Ingrédients

15 g de graines de chia bio Natur'Inov
1 tasse de lait végétal (amande, riz, soja,...)
1 c.à.s. d'arôme de vanille
1 c.à.s. de miel ou de sirop d'érable
Fruits frais au choix

Instructions

Versez tout les ingrédients dans un bol refermable, secouez fort. Placez au frais et après 10 minutes, secouez à nouveau. Laissez au minimum 2 heures au frais. Vous pouvez le faire la veille pour le déguster au petit-déjeuner. Ajoutez ensuite quelques fruits de votre choix par dessus (banane, fraises, myrtilles,...)

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



372
calories



16,8 gr de lipides
18,6 gr de protéines
38,8 gr de glucides
6,9 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Riche en oméga 3 et 6
Riche en fibre
Vitamine C
Magnésium

Allergènes : lactose, si utilisation de lait

nutrition
by naturinov

Pudding de chia



naturinov®

Petit-déjeuner

Temps de
préparation

5
minutes

Temps de
cuisson

0

Nombre de
couverts

1
pers.

Recommandé pour :

Les sportifs
Les personnes actives
Les végétariens
Les personnes à risque cardio-vasculaire

Ingrédients

15 g de graines de chia bio Natur'Inov
1 tasse de lait végétal (amande, riz, soja,...)
1 c.à.s. d'arôme de vanille
1 c.à.s. de miel ou de sirop d'érable
Fruits frais au choix

Instructions

Versez tout les ingrédients dans un bol refermable, secouez fort. Placez au frais et après 10 minutes, secouez à nouveau. Laissez au minimum 2 heures au frais. Vous pouvez le faire la veille pour le déguster au petit-déjeuner. Ajoutez ensuite quelques fruits de votre choix par dessus (banane, fraises, myrtilles,...)

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



372
calories



16,8 gr de lipides
18,6 gr de protéines
38,8 gr de glucides
6,9 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Riche en oméga 3 et 6
Riche en fibre
Vitamine C
Magnésium

Allergènes : lactose, si utilisation de lait

nutrition
by naturinov