



Asperges: het witte goud

Met deze aspergemaaltijden haal je de lente naar je bord. Probeer eens de asperges à la crème of ga voor het witte goud met heerlijke zalmfiletstukjes. Het belooft een smakelijk voorjaar te worden!

Asperges: het witte goud



1
C
1
Z-

Asperges hollandaise met krieltjes

2
C
2
Z-

Asperge Brabançonne

3
B
3
Z-
●

Kipfilet in jus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade

4
B
4
Z-

Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes met tomaat en tijm

STANDAARD

			Nutri-score	>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
142635	1	Asperges hollandaise	B	Ja	Nee	●●●	●	●	450	334	80	4,1	2,2	8,4	1,2	1,7	0,53
913936	2	Asperge Brabançonne	C	Ja	Nee	●●	●	●	475	437	106	6,7	3,0	6,7	1,4	3,6	0,83
176390	3	Kipfilet in jus	B	Nee	Ja	●●●	●●●	●●	540	361	86	3,6	0,7	8,3	1,5	4,4	0,60
112913	4	Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus	C	Nee	Nee	●●	●	●	500	533	129	7,6	3,4	8,8	1,5	5,2	0,71

ZOUTARM

142636	1	Asperges hollandaise	B	Ja	Nee	●●●	●	●	450	334	81	4,1	2,3	8,4	1,1	1,6	0,12
913944	2	Asperge Brabançonne	C	Ja	Nee	●●●	●	●	475	423	102	6,6	3,2	6,6	1,2	3,0	0,30
176392	3	Kipfilet in jus	A	Nee	Ja	●●●	●●●	●●	540	360	86	3,8	0,7	8,0	1,3	4,3	0,12
112914	4	Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus	B	Nee	Nee	●●	●	●	500	519	125	7,3	3,5	8,7	1,3	5,2	0,21

A Beste keuze

B Betere keuze

C Goede keuze

D Mindere keuze

E Slechte keuze

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering