 CHEESE FLAVOUR OMELET MIX  
 Ingredients: **egg, milk proteins**, flavouring (nano), salt, tomato powder, vitamins (C, niacin, E, pantothenic acid, B2, B6, B1, A, folic acid, biotin, D, B12), spices, herbs, anti-caking agent: E504; emulsifier: E322; L-threonine.

VANILLA FLAVOUR PANCAKE MIX with sweetener  
 Ingredients: **milk proteins, egg**, pea protein, **soy protein, wheat flour**, flavouring, stabilisers: E340, E451; vitamins (C, niacin, E, pantothenic acid, B2, B6, B1, A, folic acid, biotin, D, B12), emulsifier: E322; anti-caking agents: E504, E551 (nano); sweetener: E951\*; acidity regulator: E330.  
 \*contains aspartame (a source of phenylalanine).

HAM & CHEESE FLAVOUR PANCAKE MIX  
 Ingredients: **egg, milk proteins, wheat flour**, pea protein, soy protein, flavouring (contains **wheat, milk**), smoke flavouring (nano), salt, bulking agent: E1200; flavour enhancer: E621; vitamins (C, niacin, E, pantothenic acid, B2, B6, B1, A, folic acid, biotin, D, B12), emulsifier: E322; anti-caking agent: E504.

OMELET MIX WITH HERBS  
 Ingredients: **egg, milk proteins**, salt, cream powder (contains: **milk**), flavouring, herbs and spices 3% (pepper, curcuma, chervil, chives, tarragon), vegetable fibre, maltodextrin, emulsifier: E322; vitamins (C, niacin, E, pantothenic acid, B2, B6, B1, A, folic acid, biotin, D, B12), anti-caking agent: E504.

POTATO ROSTI POWDER MIX  
 Ingredients: **soy protein, milk proteins**, 13% potato flakes, yeast extract, salt, emulsifier: E471; stabiliser: E450a; spices, herbs, acid: E330; preservative: E223; antioxidant: E320; onion, thickener E407, bulking agent: E1200; raising agents: E450, E500; corn starch, vitamins (C, niacin, E, pantothenic acid, B6, B2, B1, A, folic acid, biotin, D, B12), methionine, anti-caking agent: E504.

## INSTRUCTIONS FOR OMELETTE

- Add 80/90 ml cold water to a measuring jug.
- Empty the contents of the sachet into the measuring jug.
- Mix with a hand blender until completely dissolved.
- Herbs can be added to taste.
- Fry for 2 to 3 minutes in a hot non-stick pan with a few drops of olive oil.
- Serve on a plate.

## INSTRUCTIONS FOR PANCAKE

- Add 90/100 ml cold water to a measuring jug.
- Empty the contents of the sachet into the measuring jug.
- Mix with a hand blender until completely dissolved.
- Leave the mixture to rest for 5 minutes.
- Fry the first side for approximately 3 minutes in a hot non-stick pan, greased with a few drops of olive oil, then fry the other side for 2 minutes.
- Serve on a plate.

## INSTRUCTIONS FOR HASH BROWNS/POTATO CAKES

- Add 60 ml cold water to a measuring jug.
- Empty the contents of the sachet into the measuring jug.
- Whisk the mixture.
- Prepare in a frying pan.

Omelette, Cheese **25g** e Pancake, Vanilla **25g** e  
 Pancake, Ham and Cheese **30g** e Fine Herbs Omelette **26,8g** e  
 Aardappel Rösti **28g** e Total netto weight **134,8g** e


# Prodimed®



## Gemengde Hoofdgerechten Mixed Main Courses



Serveertip  
Serving suggestion

 POEDER VOOR OMELET KAASSMAAK  
 Ingrediënten: ei, **melkeiwitten**, aroma (nano), zout, tomatenpoeder, vitamines (C, niacine, E, pantotheenzuur, B2, B6, B1, A, foliumzuur, biotine, D, B12), specerijen, kruiden, antiklontermiddel: E504; emulgator: E322; L-threonine.

POEDER VOOR PANNENKOEK VANILLE SMAAK met zoetstof  
 Ingrediënten: **melkeiwitten, ei**, erwteneiwit, **soja-eiwit, tarwebloem**, aroma, stabilisatoren: E340, E451; vitamines (C, niacine, E, pantotheenzuur, B2, B6, B1, A, foliumzuur, biotine, D, B12), emulgator: E322; antiklontermiddelen: E504, E551 (nano); zoetstof: E951\*; zuurteregelaar: E330.  
 \*bevat aspartaam (een bron van fenylalanine).

POEDER VOOR PANNENKOEK HAM KAAS SMAAK  
 Ingrediënten: ei, **melkeiwitten, tarwebloem**, erwteneiwit, **soja-eiwit**, aroma (bevat **tarwe, melk**), rookaroma (nano), zout, vulstof: E1200; smaakversterker: E621; vitamines (C, niacine, E, pantotheenzuur, B2, B6, B1, A, foliumzuur, biotine, D, B12), emulgator: E322; antiklontermiddel: E504.

POEDER VOOR OMELET FINE KRUIDEN  
 Ingrediënten: ei, **melkeiwitten**, zout, roompoeder (bevat: **melk**), aroma, specerijen en kruiden 3% (peper, kurkuma, kervel, bieslook, dragon), plantaardig vezel, maltodextrine, emulgator: E322; vitamines (C, niacine, E, pantotheenzuur, B2, B6, B1, A, foliumzuur, biotine, D, B12), antiklontermiddel: E504.

POEDER VOOR AARDAPPELROSTI  
 Ingrediënten: **soja-eiwit, melkeiwitten**, 13% aardappelvlokken, gistextract, zout, emulgator: E471; stabilisator: E450a; specerijen, kruiden, voedingszuur: E330; conserveermiddel: E223; antioxidant: E320; ui, verdikkingsmiddel E407, vulstof: E1200; rijsmiddelen: E450, E500; maizetmeel, vitamines (C, niacine, E, pantotheenzuur, B6, B2, B1, A, foliumzuur, biotine, D, B12), methionine, antiklontermiddel: E504.

## GEBRUIKSAANWIJZING OMELET

- Vul een maatbeker met 80/90 ml koud water.
- Leeg de inhoud van het zakje in de maatbeker.
- Meng met een staafmixer tot alles is opgelost.
- Breng de omelet naar wens op smaak met kruiden.
- Ongeveer 2 à 3 minuten bakken in een hete anti-aanbakpan, ingesmeerd met enkele druppels olijfolie.
- Daarna op een bord opdienen.

## GEBRUIKSAANWIJZING PANNENKOEKEN

- Vul een maatbeker met 90/100 ml koud water.
- Leeg de inhoud van het zakje in de maatbeker.
- Meng met een staafmixer tot alles is opgelost.
- Laat het mengsel 5 minuten rusten.
- Daarna de eerste zijde circa 3 minuten bakken, in een hete anti-aanbakpan ingesmeerd met enkele druppels olijfolie en de andere zijde vervolgens 2 minuten bakken.

## GEBRUIKSAANWIJZING RÖSTI

- Doe de inhoud van het zakje in 60 ml koud water.
- Klop het geheel.
- Bereid het in een koekenpan.



Omelet Kaas **25g** e Pannenkoek Vanille **25g** e  
 Pannenkoek Ham Kaas **30g** e Omelet Fijne Kruiden **26,8g** e  
 Aardappel Rösti **28g** e Totaal netto gewicht **134,8g** e

	Omelet Kaas/ Omelette, Cheese	Pannenkoek Vanille/ Pancake, Vanilla	Pannenkoek Ham Kaas/ Pancake, Ham and Cheese	Omelet Fijne Kruiden/ Fine Herbs Omelette	Aardappel Rösti/ Hash browns/ Potato cakes					
Energie/ Energy	100g	100g	100g	100g	100g					
KJ	1646	1605	1584	1604	1437					
kcal	394	384	379	384	344					
Voedingswaarden / Nutritional values	100g	100g	100g	100g	100g					
Vetten / Fat	8,4 g	5,1 g	7,3 g	8,8 g	1,3 g					
waarvan / of which										
- Verzadigde Vetzuren / - Saturates	3,1 g	1,4 g	2,6 g	3,6 g	0,3 g					
Koolhydraten / Carbohydrate	6,3 g	12,0 g	16,8 g	6,0 g	14,0 g					
waarvan / of which										
- Suikers / - Sugars	3,9 g	2,7 g	3,3 g	4,8 g	1,8 g					
Vezels / Fibre	0,4 g	0,5 g	2,9 g	2,7 g	8,3 g					
Eiwitten/ Protein	72,5 g	72,1 g	60,0 g	68,7 g	64,1 g					
Zout / Salt	3,2 g	0,4 g	4,9 g	5,3 g	1,5 g					
Vitamines / Vitamines	100g	%RI	100g	%RI	100g	%RI	100g	%RI	100g	%RI
Vitamine / Vitamin A	480,0 µg	60%	480,0 µg	60%	400,0 µg	50%	448,0 µg	56%	429,0 µg	54%
Vitamine / Vitamin D	3,0 µg	60%	3,0 µg	60%	2,5 µg	50%	2,8 µg	56%	2,7 µg	54%
Vitamine / Vitamin E	7,2 mg	60%	7,2 mg	60%	6,0 mg	50%	6,7 mg	56%	6,4 mg	54%
Vitamine / Vitamin C	48,0 mg	60%	48,0 mg	60%	40,0 mg	50%	45,0 mg	56%	43,0 mg	54%
Thiamine / Thiamin (B1)	0,7 mg	60%	0,7 mg	60%	0,6 mg	50%	0,6 mg	56%	0,6 mg	54%
Riboflavine / Riboflavin (B2)	0,8 mg	60%	0,8 mg	60%	0,7 mg	50%	0,8 mg	56%	0,8 mg	54%
Niacine / Niacin (B3)	9,6 mg	60%	9,6 mg	60%	8,0 mg	50%	9,0 mg	56%	9,0 mg	54%
Vitamine / Vitamin B6	0,8 mg	60%	0,8 mg	60%	0,7 mg	50%	0,8 mg	56%	0,8 mg	54%
Foliumzuur (B11) / Folic Acid (B11)	120,0 µg	60%	120,0 µg	60%	100,0 µg	50%	112,0 µg	56%	107,0 µg	54%
Vitamine / Vitamin B12	1,5 µg	60%	1,5 µg	60%	1,3 µg	50%	1,4 µg	56%	1,3 µg	54%
Biotine / Biotin (B8)	30,0 µg	60%	30,0 µg	60%	25,0 µg	50%	28,0 µg	56%	27,0 µg	54%
Pantotheenzuur (B5) / Pantothenic acid (B5)	3,6 mg	60%	3,6 mg	60%	3,0 mg	50%	3,4 mg	56%	3,2 mg	54%

% van de (RI) Referentie-inname van een gemiddelde volwassene.  
(8 400 kJ / 2 000 kcal)

% of the (RI) Reference Intake of an average adult.  
(8 400 kJ / 2 000 kcal)

- Prodimed is een methode met hoogwaardige en eiwitrijke maaltijden.
- Dagelijks voldoende drinken. Aanbevolen dosering niet overschrijden. Buiten bereik van kinderen bewaren.
- Droog en donker bewaren bij een temperatuur tussen 15°C - 22°C.
- Prodimed is a method involving superior and protein-rich meals.
- Ensure sufficient daily fluid intake. Do not exceed recommended dose. Keep out of reach of children.
- Store in a cool and dark place at a temperature between 15°C - 22°C.

 Prodimed BV  
 Postbus 154  
 5550 AD Valkenswaard (NL)  
 www.prodimed.eu