Voedingswaarden Fitmaaltijden

Fitmaaltijd	Eiwit	Koolhydraat	koolhydraten waarvan suikers	kcal	Vet	Totaal vet waarvan verzadigd	Totaal Vezels	Totaal zout	Allergenen	Ingrediënten
Dutch DeLuxe	40,2 g	51,7 g	9,7 g	523	16,3 g	4,7 g	12,0 g	1,1 g	**Gluten, vis.**	kabeljauw, zoete aardappelen, boontjes, paprika, ui, knoflook, olie, meel, oregano, zout en peper.
Vegan Dutch Deluxe	32,3 g	58,0 g	8,1 g	523	16,6 g	6,8 g	12,4 g	1,2 g	**Gluten, melk, pinda, noten en mosterd.**	Kikkererwten, ui, plantaardige vezels (erwt, aardappel), gemodificeerde maïszetmeel, kruiden en specerijen, plantaardige olie (raap), peterselie, zoete aardappelen, boontjes, paprika, ui, knoflook, olie, oregano, zout en peper.
Chicken Tikka Masala	39,8 g	57,3 g	9,7 g	511	14,2 g	5,9 g	10,8 g	1,0 g	**Melk, pinda, noten en mosterd.**	Kipfilet , tomatenblokjes, griekse yoghurt, water, kookzaadolie, gemalen specerijen [kurkuma, paprika, komijn (2%), koriander (2%), specerijen], geconcentreerde tomatenpuree (9%), suiker, geroogde ui, zout, maïsmeel, knoflookpuree (3%), gemberpuree (3%), voedingszuur (azijnzuur), komijn zaad, gedroogd fenegriek blad, gedroogd koriander blad, paprika-extract, mosterdpoeder, ui, knoflook, gember, peper, kristalsuiker, suikersiroop, kleurstof: karamel, zout, basmati rijst en peterselie.
Vegan(ic) Tikka Masala:	41,2 g	61,1 g	9,8 g	541	15,3 g	5,0 g	12,0 g	0,8 g	**Melk, pinda, noten en mosterd.**	Kikkererwten, tomatenblokjes, griekse yoghurt, water, kookzaadolie, gemalen specerijen [kurkuma, paprika, komijn (2%), koriander (2%), specerijen], geconcentreerde tomatenpuree (9%), suiker, geroogde ui, zout, maïsmeel, knoflookpuree (3%), gemberpuree (3%), voedingszuur (azijnzuur), komijn zaad, gedroogd fenegriek blad, gedroogd koriander blad, paprika-extract, mosterdpoeder, ui, knoflook, gember, peper, kristalsuiker, suikersiroop, kleurstof: karamel, zout, basmati rijst en peterselie.
Surinam Chicken Curry:	39,7 g	71,2 g	12,7 g	597	16,9 g	6,1 g	10,7 g	1,0 g	**Soja, gluten.**	Kipfilet, aardappel, basmati rijst, boontjes, ui, knoflook, gember, olie, masala poeder, peper, water, sojabonen en tarwe.
Oven Baked Veggies & Chicken:	40,3 g	49,9 g	7,1 g	511	15,8 g	5,7 g	7,8 g	1,2 g	**Melk**	Courgette, rode paprika, rode UI, citroen, zoete aardappel, tomaten, kipfilet, volle melk, zuursel, vegetarisch stremsel, peper, zout, oregano, paprikapoeder en olie.
Creamy Salmon Pasta:	31,8 g	61,7 g	11,8 g	584	22,2 g	10,3 g	8,5 g	1,1 g	**Gluten, melk en vis.**	Gerookte zalm, penne, magere melk, room, maïszetmeel, stabilisator, courgette, cherrytomaatjes, ui, knoflook, peper, zout en peterselie.
Gnocchi Arrabiata:	42,3 g	82,8 g	12,5 g	603	21,4 g	4,7 g	8,9 g	1,1 g	**Gluten, melk en soja.**	kipfilet, courgette, 70% gerehydrateerde aardappel, tarwebloem, aardappelzetmeel, rijstmeel, zout, zuurteregelaar (melkzuur [E270]), conserveermiddel (kaliumsorbaat [E202]), specerijenextract, zongedroogde tomaatjes, peper, zout, oregano, chilivlokken, zonnebloemolie, tomatenconcentraat, zongedroogde tomaat, knoflook, paprika, kruiden (2% basilicum, rozemarijn, oregano), witlewijnazijn, rode chilipeper, fructose, zuurteregelaar (melkzuur [E270]), magere melk, room, vegetarisch stremsel, zuursel, zout en Citroen.
Chicken Teriyaki Noodles	41,8 g	67,9 g	13,5 g	583	14,3 g	5,1 g	14,7 g	1,3 g	**Soja, sesam, kan sporen van pinda's bevatten en kan sporen van noten bevatten.**	kipfilet, water, sojabonen, tarwe, zout, tarwebloem, harde tarwegriesmeel, paprika, broccoli, zonnebloemolie, peper en knoflook.
Pasta Bolgnese	39,9 g	62,2 g	10,8 g	573	15,9 g	6,1 g	15,1 g	1,3 g	**Soja, Glutenbevattende granen (tarwe), Melk en Selderij.**	Tofu, Penne Volkoren, Paprika poeder, Zout, Oregano, Zonnebloemolie, Peper, Chilivlokken, Peterselie, Tomatenpuree, Wortel, Knoflookderij, Wortel, Prei, Selderij, UI, Knoflook, Groente bouillon, Champignons en Bruine Suiker.
Vegg Pasta Bolognese	39,9 g	62,2 g	10,8 g	573	15,9 g	6,1 g	15,1 g	1,3 g	**Soja, Glutenbevattende granen (tarwe), Melk en Selderij.**	Meger rundergehakt, penne volkoren, paprika poeder, zout, oregano, zonnebloemolie, peper, chilivlokken, peterselie, tomatenpuree, wortel, knoleselderij, wortel, prei, selderij, ui, knoflook, groente bouillon, champignons en bruine suiker.
Chicken Alfredo Pasta	41,7 g	71,1 g	12,3 g	621	18,9 g	3,9 g	13,5 g	0,9 g	**Gluten, melk.**	Broccoli, kipfilet, champignons, ui, knoflook, magere melk, room, maïszetmeel, stabilisator (carrageen [E407]), peper, zout, volkoren durumtarwegriesmeel, rauwe melk, zout en stremsel.
Risotto kip	32,0 g	53,0 g	7,3 g	498	12,0 g	4,8 g	8,9 g	1,1 g	**Selderij**	Tomaat, zout, paprika poeder, **oregano**, chilivlokken, zout, **peper**, knoflook, ui, broccoli, olie, kikkererwten, ui, plantaardige vezels (erwt, aardappel), gemodificeerde maïszetmeel, kruiden en specerijen, plantaardige olie (raap), zout en peterselie.
Risotto Vjeful Italiëtjes	32,0 g	58,0 g	7,9 g	523	16,0 g	5,8 g	8,6 g	1,1 g	**Melk, pinda, noten, selderij en mosterd.**	Tomaat, zout, paprika poeder, oregano, chilivlokken, zout, peper, knoflook, ui, broccoli, olie, kikkererwten, ui, plantaardige vezels (erwt, aardappel), gemodificeerde maïszetmeel, kruiden en specerijen, plantaardige olie (raap), zout en peterselie.