

## ČOKOLÁDOVÝ PUDING

instantný proteínový produkt

Nízkoenergetický dezert s vysokým obsahom bielkovín, so zníženým obsahom tukov a cukrov, ktorého energetická hodnota je 87 kcal v jednej porcii. (so sladidlami)

Nutričná analýza	100g výrobku	1 sáčok	DDD%
Energetická hodnota (kcal)	327	87	
(kJ)	1367	362	
<b>Tuky</b> (g)	2,3	0,6	
z toho nasýtené tuky (g)	0,8	0,2	
Sacharidy (g)	6,4	1,7	
z toho cukry (g)	5,2	1,4	
Vláknina (g)	3,8	1,0	
Bielkoviny (g)	68	18	
Sodík (g)	1,47	0,39	
<b>Vitamíny</b>			
Vitamín A µg	545	145	18
Vitamín E mg	8,2	2,2	18
Vitamín B1 mg	0,8	0,2	18
Vitamín B2 mg	1,0	0,3	18
Vitamín B3 mg	10,9	2,9	18
Vitamín B6 mg	1,0	0,3	18
Vitamín B12 µg	1,7	0,5	18
Vitamín B5 mg	4,1	1,1	18
Vitamín B9 µg	136,4	36,1	18
Vitamín C mg	54,5	14,5	18
Vitamín B8 µg	34,1	9,0	18
<b>Minerály</b>			
Vápnik (Ca) mg	2003,4	531	66
Fosfor (P) mg	1048,6	278	40
<b>Základné aminokyseliny pre 100g proteínov</b>			
Alanín	3,4	Leucín	9,1
Arginín	3,6	Lyzín	7,4
Kyselina asparagová	7,3	Fenylalanín/Tyrozín	9,5
Metionín/Cysteín	3,7	Prolín	8,6
Kyselina glutámová	18,8	Serín	5,1
Glycín	2,0	Treonín	4,2
Histidín	2,7	Tryptofán	1,6
Izoleucín	4,9	Valín	6,1

Množstvo draslíka a sodíka na 100 g pripraveného produktu : 74 mg (K), 188 mg (Na).

### Ingrediencie:

mliečne bielkoviny, vaječný bielok, príchute, nízkotučné kakao 5%, želirujúca látka: alginát sodný, protihrudkujúca látka: koloidná silica, sladidlá: Acesulfam K a sukralóza, vitamíny (C, B3, E, B5, B6, B2, A, B9, B12, B8).

### Príprava:

Obsah sáčku nasypeme do nádoby (šejker alebo misa), pridáme 150-180 ml vychladenej vody a poriadne premiešame, kým nedosiahneme homogénnu zmes. Následne nalejeme do formičky a necháme postáť v chladničke po dobu 10 až 15 minút.

Môže obsahovať stopy lepku, vajec, sóje, mlieka.

Minimálna trvanlivosť a číslo šarže: viď vrchnú časť sáčku a dno obalu.

Uchovávajte na chladnom a suchom mieste.

Krajina pôvodu: Francúzsko