

OMELETA S BYLINKAMI

instantný proteínový produkt

Nízkoenergetická omeleta s vysokým obsahom bielkovín, so zníženým obsahom tukov a cukrov, ktorej energetická hodnota je 115 kcal v jednej porcii.

Nutričná analýza	100g výrobku		1 sáčok	
		DDD%		DDD%
Energetická hodnota (kcal)	410		115	
(kJ)	1717		481	
Tuky	(g)	14,6	4,1	
z toho nasýtené tuky	(g)	5,0	1,4	
Sacharidy	(g)	4,0	1,1	
z toho cukry	(g)	1,6	0,4	
Vláknina	(g)	0,16	0,04	
Bielkoviny	(g)	66	18	
Sodík	(g)	2,27	0,64	
Vitamíny				
Vitámín A	µg	511	64	143
Vitámín E	mg	7,7	64	2,1
Vitámín B1	mg	0,7	64	0,2
Vitámín B2	mg	0,9	64	0,3
Vitámín B3	mg	10,2	64	2,9
Vitámín B6	mg	0,9	64	0,3
Vitámín B12	µg	1,6	64	0,4
Vitámín B5	mg	3,8	64	1,1
Vitámín B9	µg	127,7	64	35,7
Vitámín C	mg	51,1	64	14,3
Vitámín B8	µg	31,9	64	8,9
Minerály				
Vápnik (Ca)	mg	169,3	21	47
Fosfor (P)	mg	392,3	56	110
Základné aminokyseliny pre 100g proteínov				
Alanín	5,6	Leucín	9,8	
Arginín	4,7	Lyzín	7,7	
Kyselina asparágová	10,2	Fenylalanín/Tyrozín	8,9	
Metionín/Cystein	5,8	Prolín	4,3	
Kyselina glutámová	14,3	Serín	6,2	
Glycín	2,8	Treonín	5,0	
Histidín	2,2	Tryptofán	1,8	
Izoleucín	5,5	Valín	6,3	

Množstvo draslíka a sodíka na 100 g pripraveného produktu: 106 mg (K), 400 mg (Na).

Ingrediencie:

vaječný bielok, mliečne bielkoviny, celé vajce, soľ, bylinky: petržlen (0,3%), pažitka (0,2%), čierne korenie, ochucovadlá, farbivá: karamel a riboflavin, protitukujúca látka: koloidná sílica, vitamíny (C, B3, E, B5, B6, B2, A, B9, B12, B8).

Príprava:

Obsah sáčku nasypte do nádoby (šejker alebo misa), pridáme 110-130 ml studenej vody a poriadne premiešame, kým nedosiahneme homogénnu zmes. Následne opečieme na dobre rozohriatej, ľahko vymastenej panvici. Približne po 2 minútach opekania preložíme omeletu na polovicu a dopečieme ešte 1 minútu.

Môže obsahovať stopy lepku, vajec, mlieka, sóje.

Minimálna trvanlivosť a číslo šarže: viď. vrchná časť sáčku a dno obalu. Uchovávajújte na chladnom a suchom mieste. Krajina pôvodu: Francúzsko