

OMELETA S PRÍCHUŤOU SLANINY

instantný proteínový produkt

Nízkoenergetická omeleta s vysokým obsahom bielkovín, so zníženým obsahom tukov a cukrov, ktorej energetická hodnota je 111 kcal v jednej porcii.

Nutričná analýza	100g výrobku	1 sáčok	DDD%	DDD%
Energetická hodnota (kcal)	395	111		
(kJ)	1655	463		
Tuky	12,7	3,6		
z toho nasýtené tuky (g)	4,4	1,2		
Sacharidy	4,6	1,3		
z toho cukry (g)	2,2	0,6		
Vláknina (g)	0,4	0,1		
Bielkoviny (g)	65	18		
Sodík (g)	2,58	0,72		
Vitamíny				
Vitámín A µg	511	64	143	18
Vitámín E mg	7,7	64	2,1	18
Vitámín B1 mg	0,7	64	0,2	18
Vitámín B2 mg	0,9	64	0,3	18
Vitámín B3 mg	10,2	64	2,9	18
Vitámín B6 mg	0,9	64	0,3	18
Vitámín B12 µg	1,6	64	0,4	18
Vitámín B5 mg	3,8	64	1,1	18
Vitámín B9 µg	127,7	64	35,7	18
Vitámín C mg	51,1	64	14,3	18
Vitámín B8 µg	31,9	64	8,9	18
Minerály				
Vápnik (Ca) mg	430,0	54	120	15
Fosfor (P) mg	504,8	72	141	20
Základné aminokyseliny pre 100g proteínov				
Alanín	5,2	Leucín		9,3
Arginín	4,8	Lyzín		7,3
Kyselina asparágová	9,4	Fenylalanín/Tyrozín		9,2
Metionín/Cysteín	5,5	Prolín		4,9
Kyselina glutámová	14,5	Serín		6,1
Glycín	2,8	Treonín		4,7
Histidín	2,3	Tryptofán		1,7
Izoleucín	5,3	Valín		6,4

Množstvo draslíka a sodíka na 100 g pripraveného produktu: 109 mg (K), 451 mg (Na).

Ingrediencie:

vaječný bielok, mliečne bielkoviny, celé vajce, príchute, soľ, celulózná guma, regulátor kyslosti, kyselina jablčná, čierne korenie, farbivá (karamel, riboflavín, E110), proti hrudkujúca látka: koloidná silica, vitamín (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, žahko vymastenej panvici. Opekáme pri strednej teplote 2 minúty, až kým sa omeleta neodlepí z panvice, potom preložíme omeletu na polovicu a dopekáme ešte 1 minútu.

Môže obsahovať stopy lepku, vajec, mlieka, sóje.

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